



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG15265	ImageGroup:	I1KG15292
LCCN:	94901271	ISBN:	n/a

Title:	ལྷང་གཙོན། (དུས་དེབ།) ljang gzhon/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharmsala, h.p.
Publisher:	ljang gzhon rtsom rig tshogs chung /
Date:	1990-1997
Volume:	8
Total Volumes:	9
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 9/2013

ལྷུང་གཞོན་དུས་དེའི་འདི་ཉིད་པོད་གྱི་རིག་གཞུང་
 དང་། ཚུམ་རིག་སྒྲུ་ཚུལ་གྱི་གསར་ཚུམ་འདོན་སྤྲོད་གྱིས་
 རང་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་གན་གཞོན་བར་གསུམ་ལ་ཤེས་
 རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་མཐུན་ཀྱེན་གྱི་སྤྱིས་སུ་ལོ་རེར་ཐངས་
 གཉིས་རེ་འདོན་གྱི།

- ༡ ལྷུང་གཞོན་དུས་དེའི་དུ་ཐོན་པའི་ཚུམ་ཡིག་གི་བརྗོད་དོན་
 རྣམས་ཚུམ་སྤྱི་གཞོགས་རྒྱུ་གི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་པའི་
 དེས་པ་མེད།
- ༢ ཚུམ་སྤྱི་གཞོགས་རྒྱུ་ལ་གནང་བ་མ་ཉུས་པར་དུས་དེའི་
 འདིའི་ནང་གི་ཚུམ་ཡིག་བརྒྱུད་འགོད་གནང་མི་ཚོགས་
 ཡོང་གསལ་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་སྤྲད་ལྷགས་ཚུམ་
 དང་། དགེ་འདོན་སྤྱོད་པའི་གྱི་དགོངས་འཆར་གནང་
 བར་དགའ་བསུ་ཡོད།
- ༣ ཚུམ་སྤྱི་གཞོགས་རྒྱུ་ལ་གནས་འབྲེལ་གནང་སའི་ཁ་
 བུང་།

JANG ZHON
 Amnye Machen Institute
 P. O. McLeod Ganj,
 Dharamsala, 176219
 H.P. India



ལྷ་མོ་

ལྷ་མོ་



ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་
ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་

ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་ ལྷ་མོ་
Class No.
Acc. No. 71266
TIBETAN LIBRARY

ཙོམ་མྱིག་ཚོགས་ཚུང་།

བཟ་ཤིས་ཚེ་རིང་། བད་མ་འབུམ། དཔལ་ལྷན་གྱིས།
དོ་རྩེ་ཚེ་བཏན། བཟ་མཐོན་བྱམས་པ་གྱུ་ལ་མཚན། མགོན་པོ་ཚེ་རིང་།

ཙོམ་མྱིག་པ།	བད་མ་འབུམ།
ཙོམ་མྱིག་གཞོན་པ།	མགོན་པོ་ཚེ་རིང་།
མདུན་ཤོག་རྩས་འགོད་པ།	མགོ་ལོག་གླིང་། (ATELIER GOLOK)
བར་ངོས་རྩས་འགོད་པ།	འཇམ་དབྱངས་ལོ་རྒྱུ། བསོད་ནམས་དར་གྱིས།

ཡུ་མྱེས་མ་ཚེན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་བར་འགྲེམས་ཞུས།

Jang-zhon is published by Amnye Machen Institute
Tibetan Centre for Advanced Studies
McLeod Ganj, Dharamsala 176 215, Distt. Kangra, H.P., India

Printed at Crescent Printing Works Pvt. Ltd.
p-14, Connaught Circus, New Delhi 110 001

© 1995 by Amnye Machen Institute

ལྷང་གཞོན་གྱི་གུས་འདུད་དང་རི་རྒྱལ།

བོད་ཀྱི་དཔའ་རྒྱལ་ཞེས་ཅུ་མཉམ་པའི་ཁ་ནས་འབྱེལ། བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་
ནས་གྲང་བོག་དུ་གྱུར། ལྷུང་བ་དོན་གྱི་བདག་པོ་མི་ཡུལ་དུ་འབྱུངས། ཀྱི་
ཏུ། བོད་ཟེར་བ་འདི་མིང་ཅམ་དུ་གྱུར་བ་མ་ཡིན་ནམ། མིན། བོད་ཀྱི་བདེན་ཅ་དེ་
འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱ་སོ་སེའི་གཞུང་འཛིན་པའི་ཅག་ཅེའི་སྐང་དང་། ཚན་རིག་
དང་རིག་གཞུང་གི་བསྐྱེ་གནས་དཔེ་མཛོད་ཁང་དག་གི་ནང་། བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ་ཆུན་
པོའི་མཛོད་བཤམས་ཀྱི་ནང་། བོད་ཀྱི་ན་རྩེད་སློབ་སྤྲུག་གི་དཔེ་ཁྱད་གི་ནང་། ཐ་ན་
རྒྱ་དམར་གྱི་དཔོན་ཆུན་ནས་ཀྱི་ཅག་ཅེའི་སྤྱིང་ལ་ཡང་སྤེལས་དེ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་
བཟུང་ཤོས་པ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན། ཉིང་ཞལ་མིང་གི་ཤི་ཁའི་ཁ་
ཆེས་དང་པོ་དེ་ཡང་བོད་དོན་གྱི་སྐོར་ཡིན་ལས་ཆེ།

དེ་རིང་འདིར་ཐེབས་ཡོད་པའི་མཁས་དབང་དང་། ཚོམ་པ་པོ། ཚོམ་སྤྱིག་
པ། དཔར་སྐྱེན་བྱེད་པོ་ནམས་དང་། འདིར་ཐེབས་སྐལ་མི་ལྷན་ཞིང་རྒྱ་མིའི་གཡོ་
ཅུབ་ཀྱི་དབང་སྐུར་འོག་དུ་སྤྲུག་བསྐལ་གྱི་མཆི་མ་ཁོག་དུ་སྤྱིལ་བཞིན་ལྷགས་ཚོམ་
གནང་མཁན་ནམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་མཛོད་འཕྲིན་ལ་བརྟེན་ནས། བོད་ཀྱི་བདེན་རྒྱ་
རི་ཆེ་དང་། བོད་ཀྱི་བདེན་སྒྲོབས་རིང་ལ། བོད་ཀྱི་བདེན་གཤིང་རི་ཟབ་དུ་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད།

"ལྷང་གཞོན་" ཚུམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུ་ནས་ལྷང་གཞོན་འདོན་ཐངས་འདི་ཆད་
 འདོན་གྱིས་མཁས་དབང་དང་ཚུམ་པ་པོ་རྣམས་རབས་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་རྒྱུ་དཔ་
 དང་། བོད་ནང་གི་ཚུམ་པ་པོ་རྣམས་ལ་རྒྱུ་སྤྱི་རང་། གཞན་ཡང་འདིར་ཐེབས་
 ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་། བོད་ཀྱི་སྐད་
 ཡིག་བཅས་གསལ་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚུམ་རིག་དང་ཚུམ་སྒྲིག་གི་ཕྱག་ལས་གནང་
 མཁན་རྣམས་ལ་གྲུས་འདུད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་གི་ཡོད།

དེ་མ་ཟད། འདིར་བཞུགས་མཁས་དབང་དང་ཚུམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འདས་པའི་བོད་
 ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་དགེ་འདོན་སྐྱོན་སྤངས་དང་། མ་འོངས་པའི་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་
 ལྷགས་ཚུམ་དང་། ཚུམ་སྒྲིག་པར་སྐྱོན་བཅས་གནང་སྤངས། ལྷག་པར་དེ་དག་ལ་
 མཐོང་འདི་དེད་དུས་ཀྱི་ཡར་ཐོན་གྱི་མཐུན་ཀྱུན་རྣམས་བོད་ཡིག་ཚུམ་རིག་ལས་རིམ་
 དུ་གདན་འདྲན་བེད་སྤྱོད་གནང་རྒྱ་བཅས་ལ་བཀའ་མོལ་ལྷུག་གནང་གིས། བོད་ཀྱི་
 ཚུམ་པ་པོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་ཐངས་དང་པོ་འདིས། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཚུམ་
 རིག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། ལྷག་དོན་ལྷ་མཐུད་ནས་བོད་རང་བཅན་གྱི་བདེན་
 ལྟ་བུ་བསྐྱེད་པ་ལ་རྒྱས་པ་ཐོན་པའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཆེད་བསྒྲིགས་ལྷང་གཞོན་འདོན་ཐངས་བརྒྱུད་པ་འདི་བཞིན་ཀམ་ཕུ་ཉར་པར་ཙ་
 འབྲུག་མཁན་འདི་གཞིབ་འབྲུག་ཁང་གི་ལས་བྱེད་བསྟན་འཛིན་གཡང་སྐོན་ནས་
 གནང་བ་དང་པར་གཞི་རྩས་འགོད་རོགས་དན་བཅོད་ནམས་དར་རྒྱས་ནས་གནང་
 བ་བཅས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་བ་ལགས།

ལྷང་གཞོན་ཚུམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུ་ནས། ༡༩༩༣།༡༢།༡༣ ལ་

དཀར་ཆག

བོད་ལྗོངས།---འབྲུག་མ་རྩ་ལ་འབྲུང་བའི་དབྱེན་དུས་ཀྱི་བྱིས་སྐྱེད་ཞིག 9
ཕྱོད་ལྷན་གྱི་

འཁྲི་ཡིང་། 37
མི་མ་རྩ་གྲུབ།

མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་བོམ་སྒྲ། 41
སྐྱོད་མིག་

སྐྱོ་བ་དམ་བཤེས་སྒྲུག་མ་མ། 45
དོ་རོང་གི་སྐྱེད་པོ་འཛིག་མ་མེད།

ཀ་བཤེད་སྐྱོན་ཅོམ་ལྷག་བསམ་སྒྲུལ་བ། 49
མི་རི་འཛིག་མ་མེད་དབང་རྒྱལ།

ལས་དབང་གིས་དེད་པའི་གར་མཁན། 53
འདམ་ཀ་ར།

དུད་དེ་འགོ་བའི་རྒྱ་གཉིས་ཨ་མ་ཞིག་ལ་གདམས་པ། 57
ཆབ་བྲག་ཐོན།

གོང་དཀར་གྱི་མཚོའི་སྐྱུག་ཅེད་རི་མོ་-- ལ་དྲགས། 61

བསམ་གཞིགས་དུམ་བུ་བཅུ། 67
མོའ་ཙན།

ནང་མིའི་སྒྲན་ཀ། 73
ལྷ་འབྲུམ་ཆོ་བདེན།

ཆར་རྒྱུ་གྱི་བསམ་གཞིགས། 77
སྐལ་ལྷ།

ཉིན་གྱི། 81
པད་མ་ཆོ་རིང་།

དར་ལམ། 87
ཆར་མང་དུང་པ་སྐྱལ་སྐྱུ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

ཅི། སྐྱོན་དག་ཚན་པ་གཉིས། 89
ལྷ་མགོན་སྐྱབས།

དུན་རྟོང་ཡིག་ཆའི་ལོ་ཚོ་གསལ་སྟོང་འགའ་ཞིག་གླིང་བ། 93
རབ་གསལ།

བླ་ཡིས་བསྐྱལ་བའི་གཏམ། 103
ཉི་མ་བྲེ་སྤང་།

བྱང་ཐང་གི་གནས་བསྟོད་མགུར་མ་ཀུ་རྟའི་མགྲིན་དབྱངས། 109
ལ་ཤྲ་བྱང་སྒྲུལ་འཇིགས་མེད་ནམ་མཁའི་དོ་ཇ།

བྱལ་སྤྱིའི་པེན་ནམ། འཇམ་གླིང་རྩེ་མ་བ་པོའི་ཚོགས་པ། 115

International P.E.N

བོད་ལྗོངས།

འབྲུག་ས་རོམ་ལ་འབྱར་བའི་

དགུན་དུས་ཀྱི་བྱིས་སྐྱང་ཞིག

ལྷོ་མ་བྲུ།

ངས་སྐྱེའུ་ཁྱུང་ཕྱི་མ་ཐག ལྷགས་རྒྱུང་གིས་དེད་པའི་ཁ་བའི་མེ་དོག་ཁ་གས་
 ཅོག་ཅེའི་ཐོག་དུ་ཟུགས་པར་གྱུར། གཤམ་སྤྱིད་མདོ་དུས་མཐོ་སྒང་གི་ནམ་ཐྱར་
 ལོ་མས་ལོ་བས་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེ་འཕྲལ་ལག་ཕྱིས་འབྱིད་ཐངས་
 བཅིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་དཀར་སངས་སངས་ཀྱི་མེ་དོག་འདི་དག་གར་མོང་
 ལྷམ་མེད་བཟོ་རྒྱུར་ཐེ་ཆོ་མ་མེད། ཡིན་ནའང་ང་ནི་དེ་ལས་ལྗོག་པའོ། ངས་
 ཞོགས་པའི་དུས་ཆོག་ས་རེ་རེ་སྐྱེའུ་ཁྱུང་ཕྱི་ཕྱོང་བ་དང་ཁ་བའི་མེ་དོག་རི་འབྲུའི་
 སང་པོ་མདུན་ཅོག་ཐོག་ཟུགས་ཕྱོང་བ་རེད་ཨང་། ངས་སྐྱེའུ་ཁྱུང་ཕྱི་ཐངས་རེ་
 རེ་མེ་དོག་མང་ཅམ་ཞིག་མདུན་ཅོག་ཐོག་ནས་བཞད་པའི་རེ་སྒོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ།
 སྐྱེའུ་ཁྱུང་ཕྱི་མ་ཉིད་དུང་རང་རྒྱུ་བ་བྱུག་ལ་བསྐྱད་ཅིང་ལག་རྒྱུང་གིས་འགམ་པ་
 སྒོར་ནས་མིག་ལྡེའི་ཁ་བའི་མེ་དོག་རེ་རེ་བཞིན་སྤྱི་བར་བྱེད། བཅིག བཅིག།

གཞུགས། བཞི་... ལན་རེ་ངས་ཅི་ཞོར་ཅི་ཞོར་ལ་ང་ཚོ་དང་གྲུང་རིང་བ།
 བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་ཆུང་པོ་ཆུང་པོ་གཞུགས་ཅན་བཞིན་དུ་མིག་སྒྲར་འཆར་སྐབས་པ་དང་
 ལན་རེ་བཅུ་བར་ལྟ་མ་ཞུགས་པའི་བྱིས་པ་གྲངས་མཉེན་ཅིག་གི་སྒྲོར་ཞིང་ཆེ་བ་
 མིག་སྒྲུང་འོད་འཁྲིལ་ལེར་ཁ་བའི་མེ་དྲོག་དབུས་ནས་མངོན་གྱིན་ཡོད།

རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས། ག་ལེར་ག་ལེར་ཁ་བའི་མེ་དྲོག་གི་འདབ་ཅེ་ར་ར་སྒྲོར་
 གྱིས་སྐྱུ་མ་པར་བྱས་ལ། དེ་ནས་དྲངས་ཤིང་གསལ་བའི་ཆུ་ཐིགས་ཐིལ་པ་མང་
 པོར་བྱལ་ཅིང་། འདི་སྒྲིན་དབྱག་གི་སྒྱི་བཞེར་ལྟོད་པའི་ནམ་པ་སྐར་ཚོགས་དོས་
 ནས་ཤར་འོང་བ་དང་འདྲ། དེ་རིང་ཞོགས་པ་ནི་ཐངས་ག་ཚོད་ཅིག་ཡིན་ནམ་
 མོ། བདག་གིས་བསྐྱར་བར་མི་རྒྱས་དེ། ཀློག་བཀྲག་ཐོག་ལ་ཅོག་པའི་སྒྲ་
 དང་མདུན་ཅོག་ཐོག་ལ་ཅེ་རེ་བཞུས་པའི་ཁ་ཐིམ་པའི་འགྲུར་བྲལ། མི་ལྟ་བུར་
 བྱ་བའི་དབྱངས་འགྲོས་ཀྱི་བྲག་ཅའི་ནང་ཁྲིག་ཁྲིག་ཡིན། འདི་མིག་མདུན་གྱི་ཆུ་
 ཐིགས་རེ་རེ་བཞིན་ཐིན་མཚུབ་བཀོལ་ནས་ཡར་སྐྱབས་ཅིང་དབུ་བར་བྱགས་ཇིས།
 བཞིན་ནས་ཆེས་དོན་སྤིང་ལྟན་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཐངས་ཤིག་བྱལ་ཁའི་ངང་བྱལ་བའི་
 ཚོར་སྣང་སྐྱེས།

ཨ་ཅོ། འདི་ནི་འབྲུག་ས་རོམ་ལ་འབྱར་བའི་དགུན་དུས་ཀྱི་བྱིས་སྒྲུང་ཞིག་མ་
 ཡིན་ནམ།

གཅིག

སྐར་མ་སྒྲིན་དུག་ཆུང་ཆུང་། སྒྲིན་དུག་ཆུང་ཆུང་། རི་སྒྲུང་ལྟས་སྐྱབས་
 ནས་སྐྱུ་ལ་སྐྱབས། སྐྱབས་དུལ་པའི་ནང་གི་བྱིས་པ་དེ། ད་ལྟ་གཉིད་དུ་ཡུར་
 བའི་བར་སྐབས་ཡིན། སྐྱབས་ཅིང་ཡུན་རིང་རེ་བས་སྐྱབས་ན་ཡང་། སྐར་བ་ཡང་
 མོ་གཏོང་བའི་སྐྱེ་ལས་ཅི།

སྐར་མ་སློན་ཏུ་ག་ཅུང་ཅུང་། སློན་ཏུ་ག་ཅུང་ཅུང་། མོ་རེངས་ཤར་ཏུ་སློན་
 རང་གང་ལ་འགོ་ ཅུང་ཙམ་སྐྱུག་དང་བྱིས་པ་ཅུང་ཅུང་ཁོ། སྐྱོ་ཉེ་ལུག་ཁྱུ་ཕྱི་
 ལ་འདྲེད་ཏུ་འོང་། མོ་རེངས་ཤར་ཉེ་ཉེ་སྐྱབས་ཀྱི་ཐུན་པ་དེས། ཁོ་ཡི་རི་ལ་མ་
 སྐྱིབ་པ་མི་མཐོང་ངམ།

ས་སྐྱུའི་མཐོ་སྒང་གི་ཁྲོད་ཏུ་ས་གདན་ཐེད་པོ་ཞིག་རིང་ཤར་བཞིང་བ་དང་
 གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་འོལ་བ་རྩ་ཐང་ཏུ་གནའ་བོའི་མ་ཕུལ་རྒྱིང་པ་ཞིག་ལྷག་
 འདུག་ཅེས་སྐྱས་ན་སུས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དམ། བདེན་པར་ངེས་ཏེ། ད་ལྟ་ནི་ཏུ་ས་
 རབས་གསར་པ་རང་རེད། ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་མོ་ཙམ་ཡང་བསྐངས་མེད་པའི་ས་དེར་
 བམ་རྒྱན་ཐལ་སྐྱུག་ཅིག་འཐེབས་ཡོད་ལ། མི་གང་མང་གིས་ཡུལ་སྐོག་ས་དེར་
 ཅུང་མིག་འཐེན་ཐེངས་རེར་ཤིན་ཏུ་ཡང་ཞིང་འཇིགས་ཡེར་བའི་བདུད་སྲིན་གང་
 ཞིག་གིས་མིག་ཅེར་ནས་རང་ལ་སྐྱུག་འདུག་སྟུང་པའི་ཆོར་སྒྲིབ་ཀྱི་གཡའ་བ་རེ་
 ཕུས་ཁམས་ཀྱི་བ་སྐྱུ་རེ་རེའི་རྩ་ལ་འཇུག་ཅིག་མི་དང་མིའི་སེམས་པ་ནི་ཉ་
 ཅང་ཉག་སྤྱ་བའི་ཅིད་ཉག་ཁེར་སྐྱུ་ཞིག་གིས་སྒྲིབ་ཅིང་དོགས་པས་བྱབ་འདུག་
 རོལ་བ་རྩ་ཐང་གི་གནའ་བོའི་ཡོ་རྩུས་ཁོ་ཆོས་སྒོག་སྒོག་སྐབ་སྐབ་ཀྱིས་སྒོག་འདྲོན་
 ཐེངས་རེ་བྱས་སྒྲིང་བ་དང་། གནའ་སྤྱ་མོར་དེ་གར་བྱུང་བའི་ཁྲག་དམར་གྱི་
 གཡུལ་ས་ན། ཡན་ལག་ཆད་པའི་མི་རོ་དང་རྟ་རོ། རྩལ་བོ་ཆགས་པའི་རལ་
 གྱི། ཏུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཆད་པའི་པདྱང་རིང་། བྱ་གོད་དང་འཕར་སྒྲུང་ཆོགས་ཀྱི་
 འདུ་ཡོང་འཇིགས་སེ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། སུ་ཞིག་འོལ་བ་རྩ་ཐང་ཏུ་རྒྱ་བར་
 སྒྲོབས། མི་ཐོད་དེ། ས་དེ་ག་ནི་མིས་བཟོད་བྱ་མ་ཡིན་ནོ། ཆོག་པ་བརྒྱབ་
 བས་ཡུན་གདན་ཏུ་ཕྱང་མ་ཐང་ལ་སྐྱར་ཞོག

རི་སྐྱེད་ལི་དར་སྟོན་ནམས་སྟགས་རྒྱུད་གིས་དབུ་ལ་ནས་གཞུང་ཤིང་ཁོ་ན་སྐྱེ་
 ཡོར་རེ་འགྲོང་ལ། ས་མཐོའི་ལ་བཅས་ཡང་རི་སྐྱེས་རྩ་ལུ་ཕོན་པོ་ཞིག་ཆ་
 གཏུགས་ཀྱིས་སྐྱམ་པ་དང་འདྲ།

རྟོག་རྩལ་འཛེལ་ལེ་བ་གོན་པའི་ལུག་ཇི་རྒྱུད་རྒྱུད་དེས། ནམ་རྒྱན་ཇི་བཞིན་
 ལུག་ཁྱུ་ཐར་ཐོར་རྩ་ལ་བཀྲམ་ཇིས་རི་སྐྱེད་ལ་འཛེགས། ཁོས་ཅིད་སྐྱེད་ཀྱིས་
 འཛོམ་བྱ་ཡང་ཡང་བརྒྱབས་འདུག་པའི་དམ་བུར་གོག་པོ་ཞིག་རྒྱབ་དུ་རྒྱར་བ་དང་
 ཉག་ཁའི་དེའུ་འབུམ་གྱི་ལོགས་སུ་ངལ་གསོས། "དེའུ་འབུམ་" ཁོས་ཅི་ཞིག་
 དན་སོང་བ་བཞིན་ངག་དམའ་མོས་དེ་སྐད་ཆིག་ལབ་བརྒྱབས། ནམ་ཞིག་

ནམ་བརྒྱུད་དེའུ་འབུམ་འདི་ཇི་ཆེར་མ་སོང་པར་ཆད་གཅིག་ནས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནམ།
 བ་ཕྱིས་ཀྱི་ངག་རྒྱན་ལྟར་ན། སྐྱེལ་གྱི་ལོ་ལ་ནག་པོའི་དབྱུང་ཆོགས་སྟེབས་པ་
 ནམ་བརྒྱུད་ཉག་ཁ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཡུལ་གྱུ་གཞན་ལ་སྟེན་པའི་མི་མང་པོ་སྟེར་
 སྟེབས་རྒྱ་མ་བུར་བ་དང་། ཕྱི་ལོགས་ནས་བྱ་བ་བཟང་ངན་ཅི་བྱས་ཡུལ་ལྷ་གཞི་
 བདག་ལ་སྟུན་སང་ཞུ་བའི་དེའུ་དཀར་ནག་ཀྱང་དེའུ་འབུམ་ཐོག་དུ་གཏོར་རྒྱ་མ་བུར་
 སྐད། ཁོས་མཉེན་ལྷག་དོད་པའི་ལག་རྒྱུད་གིས་དམ་བུར་པར་དུ་བརྒྱུད་ནས་ཨ་
 བས་བསྐྱེད་པའི་གནའ་གཞས་བཏང་པར་གྱུར།

ཉག་ཁ་རྒྱུད་རྒྱུ་ཐག་ཐག	དེའུ་འབུམ་རྒྱུད་རྒྱུད་དལ་འཇགས་འཇགས།
བྱེས་ལ་ཐེབས་པའི་སྒྲ་མ་ལགས།	ལ་མོར་ཡུལ་ལ་ཐེབས་ནས་ཤོག
ཉག་ཁ་རྒྱུད་རྒྱུ་ཐག་ཐག	དེའུ་འབུམ་རྒྱུད་རྒྱུད་དལ་འཇགས་འཇགས།
ཕྱི་ལ་སྟེན་པའི་ཆོང་པ་ལགས།	ལ་མོར་ཡུལ་ལ་ལོག་ནས་ཤོག
ཉག་ཁ་རྒྱུད་རྒྱུ་ཐག་ཐག	དེའུ་འབུམ་རྒྱུད་རྒྱུད་དལ་འཇགས་འཇགས།
ཕྱི་ལ་བཤར་པའི་འཕྲོང་གི་བྱ།	ལ་མོར་ཡུལ་ལ་ལོག་ནས་ཤོག

ཁོས་གཞས་བཏང་ཚར་ཇེས་ས་ནས་དེའུ་དཀར་པོ་གསུམ་བདུས་ཤིང་དེའུ་
 འབུམ་སྒྲང་ལ་གདོར། "ཐག་...ཐག་...ཐག་" གྲུ་སྒྲམ་པོ་དེས་བྲག་འགྲུལ་ཅི་ཡང་
 མེད་པའི་དཔེན་མིང་གི་ཉག་ཁ་འདི་རེ་ཞིག་དགོགས་པར་བྱུང་། ཁོའི་སེམས་པ་
 དགའ་ལྗང་ལྗང་དུ་བྱུར་སོང་།

ཁོའི་སྒྲང་གི་དར་ལྗོངས་བྱུང་དུ་འགྲང་ནས་ཐང་གི་ལྷག་ཁྱུ་ལ་རྒྱང་ལྷ་བྱས།
 "ཨོ་...ཨོ་..." ཁོས་ཀི་རིང་བཏབ་ཅིང་བདག་པོས་ལྷག་ཁྱུ་ལ་རྒྱང་འཛོམ་ལྟོད་མེད་
 དྲིད་པའི་སྒྲོང་བད་ཞིག་བརྒྱབས། དེ་ནས་ལག་པ་ཡ་གཅིག་དར་ལྗོངས་གི་གཞུང་
 ཤིང་ལ་འཇུས་པ་དང་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གཡུག་ཞོར་ལ་ཞབས་བྲོའི་སྒྲང་སྔ་སྔ་བས་
 བསྒྲུར། ཁོའི་བྱིས་སྒྲོའི་ནམ་རྒྱན་དང་འབྲེལ་ཡང་ན་དེ་རིང་ནི་རྒྱན་ལྷན་དང་མི་
 འབྲེལ་བའི་སྒྲོང་ཚོར་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་སྒྲིམ་ཉམས་འཆར། ཁོས་སྒྲོ་བྱུར་དུ་
 སྒྲོག་ཏུ་ལ་འཛེལ་ལེ་བར་ལྷ་ཙམ་བྱས་ཤིང་། ཏམ་བྱུར་སྒྲག་ཟུར་ལ་གཟེད་ནས་
 ཁྱུང་ཇེས་སྒྲོག་ཏུ་ལ་ལས་སྒྲུ་ལོག་མང་པོ་ལྷ་རྒྱགས་ཀྱིས་འབལ་ཅིང་དར་ཤིང་ལ་
 བདགས། ཁྱུང་བམར་བྱས་བལ་ཐོན་ཡམ་ཡོམ་གཡོས། ཁོས་དར་ལྷ་བཞིན་
 གདོང་ནས་འཇུམ་ལྟུང་ཞིང་ཏམ་བྱུར་དགོལ་དེ་ཞབས་བྲོ་འབྲབ། གནའ་གཞས་
 ཤིག་སྒྲངས་བྱུང་བ་འདི་ལྟར།

ལ་ཁའི་དར་ལྗོངས་དཀར་པོ། ཡམ་ཡམ་ཡོམ་ཡོམ་གནང་རོགས།
 རྒྱ་རྒྱ་མོ་འབྲེལ་སོང་། ར་མ་བྱུད་ནས་བྲོས་འགོ།
 ལ་ཁའི་ལྷ་དར་དཀར་པོ། ཡམ་ཡམ་ཡོམ་ཡོམ་གནང་རོགས།
 སྒྲུང་མ་ཡུལ་རྒྱ་གཞི་བདག་ རང་ཡུལ་སྒྲོགས་ལ་འཁོར་ཡོང་།
 ལ་ཁའི་དར་ལྗོངས་དཀར་པོ། ཡམ་ཡམ་ཡོམ་ཡོམ་གནང་རོགས།
 བྲག་ཤིས་ཕྱ་གཡང་སྒྲིབས་བྱུང་། རྒྱུད་པའི་དགོད་སྒྲུམ་ཁིངས་ཡོང་།

ལུག་ཇི་ཆུང་ཆུང་འབྲུག་ཞོར་ཅིང་ཞོར། ཏམ་བྱ་ར་དགྲོལ་ཞོར་ལ་མི་གྲིང་གི
ཡང་ཅིར་ཕྱིན།

ཁོའི་སྒྲངས་སྒྲངས་བསྐྱར་བའི་ཉམས་འགྱུར་ནི་མཁའ་མཐར་བྱ་སྒྲུག་ཅིག་འཁོར་
འཁོར་བྱེད་པ་དང་འདྲ། དེ་ནི་བདེ་ཙམ་ལྷན་ལ་འགྱུར་བྱུག་དོན་ཅིང་སྟོབ་འཕེལ་
བ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཡིན་ནའང་རི་ཅིའི་ལ་བཅས་དང་ནམ་མཁའི་ཐལ་མདོག་གི་
སྟོན་སྒྲུག་གཞི་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཤིང་ལུག་ཇི་ཆུང་ཆུང་ག་ཡོད་འགྲུལ་བྱེད་པ་མ་
གཏོགས་ཡོད་ཆད་གྲག་འགྲུལ་དཔེན་པར་གྱུར། "རི་མཐོ་མར་བསངས་ཕུད་"
ཅིས་པ་ནི་འོལ་བ་རྩ་ཐང་གི་རག་རྒྱན་རེད། ཁོས་རི་རྩ་སྐྱམ་པོ་སྐྱར་བ་ཁ་ཤས་
བདུས་པ་དང་ལ་བཅས་འོགས་སུ་ས་འབྱར་དམའ་མོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྒྲང་ལ་སྒྲངས་
ཇིས། སྐད་པར་བཏགས་པའི་རྩམ་བྲུག་སར་བཞག་ཅིང་རྩམ་པ་སྐར་བ་གང་
ཐེམས་ཆུང་གིས་རྩ་སྐྱམ་སྒྲང་ལ་བཏབ། དེ་ནས་རུམ་གྱི་མེ་ཆ་སྒྲངས་དེ་རྩ་སྐྱམ་
ལ་མེ་སྐར་བ་དང་བསངས་ཕུད། ཁོས་ས་ཟེགས་ནང་དེ་ལྟ་དཀར་རི་གཉིས་སྒྲུག་
ཡོང་སྟེ་བསངས་ལ་ཆབ་གཏོར་ཅིང་སྐྱོར་བ་བྱས། ཕྱག་འཆལ། ཨ་ཨ།
ཁོར་ངར་ཕྱགས་འཕེལ་བྱུང་། ཁོས་ན་ལམ་ཏུ་ཨ་ཕས་ལབ་པའི་སྐད་ཆ་འཁོར་
གྱིན་ཡོད་དེ། "ལ་བཅས་འགྲུམ་ནས་བསངས་ཆེན་ཕུད། ཏམ་བྱ་ར་འདི་བྲག་
ཏུ་དགྲོལ་གྱུར་ན། ཏུབ་ཕྱོགས་ལྟ་དམག་གི་དབྱང་སྟེ་ཚོགས་ང་ཚོའི་འོལ་བ་རྩ་ཐང་
ཏུ་འཕུལ་མར་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་ས་ལ་བབས་པ་བཞིན་སྟེ་བསངས་རེས་ཡིན།"
ཟེར། སྐད་ཆ་འདི་ཁོ་ལ་མཚོན་ན། ལྟ་སྒྲུང་ཞིག་དང་འབྲེལ་བར་ཇི་འདྲའི་རོ་
མཚར་ལྷན་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།

ལུག་ཇི་ཆུང་ཆུང་གིས་རང་གི་ཨ་ཕས་བསངས་བཏང་བའི་རྒྱལ་ལ་ལད་སྒྲོས་
བྱས་ནས། གནའ་གཞིས་དབྱངས་སུ་གིར་བ་དང་ཏམ་བྱ་ར་བྲག་ཏུ་དགྲོལ་བྱུང་།

"རི་དེ་གཉན་པོ་གསང་བ། བསངས་ཁྱི་མཐོན་པོ་བཙུགས་ཡོད།
 མོ་རིངས་ལྷ་བསངས་བཏང་བར། སྤང་མ་དམར་ནག་མཉེས་སོང་།
 རི་དེ་གཉན་པོ་གསང་བ། གཉན་པོ་ལ་བཙས་བཏང་ཡོད།
 ཉིན་གྲང་ལྷ་བསངས་བཏང་བ། འོལ་ཐང་བག་བདེ་ཡངས་བདེ།
 རི་དེ་གཉན་པོ་གསང་བ། དབུ་ཅི་དགྲང་ལ་བཏང་ཡོད།
 སྟོད་ཀྱི་ལྷ་བསངས་བཏང་བ། རྩབ་ཕྱོགས་ལྷ་དམག་བཏང་བ།
 ཀི་ཀི་སྟོ་སྟོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
 རྩབ་ཕྱོགས་ལྷ་དམག་དབྱང་ཟེ། ཀི་ཀི་སྟོ་སྟོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
 སྤང་མ་དམར་ནག་དབྱང་ཟེ། ཀི་ཀི་སྟོ་སྟོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།"

ཁོས་ལེན་ཞོར་དང་འཁྲབ་ཞོར་། དགོལ་ཞོར་ལ་ཡང་ཟོར་སྤར་ལས་རེ་
 འཛོམས་དང་སྐད་གདངས་སྤར་ལས་རེ་ཆེ། དམ་ཕྱར་རི་སྐྱ་དབྱངས་སྤར་ལས་
 རེ་བྲག་དྲུ་གྲུར། བསངས་ཀྱི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་འཛུབས་པའི་ས་རྩལ་དང་དྲུད་སྒྲིན་གྱི་
 ཁ་དྲོག་ཟུང་སྐྱ་ཕྱར་ཕྱར་དང་སྟོ་སྟོག་སྟོག་བྱེད་ཅིང་། ཁོ་རང་འོལ་བ་སྐྱ་བོ་ཞིག་
 དང་འབྲུག་དྲུད་ཞགས་དབུས་སུ་ཐར་འཛུལ་ཚུར་འཛུལ་གྱི་བདེ་ཙལ་ཅི་ཡང་
 འབྱུག

འོལ་བ་རྩ་ཐང་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསངས་དྲུད་དགྲང་ལ་འཕྱར་བ་མཐོང་མ་ཐག
 གནའ་སྟོལ་བཞིན་ "རྒྱལ་ལོ་རྒྱལ་ལོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།" ཞེས་འོ་མ་ཐོམ་བྱ་གང་རེ་སྐྱ་
 འདབ་ནས་རྩབ་ཕྱོགས་སུ་དཀར་ཤག་ཤག་མཛོད། ཡུད་ཅམ་ལས་མ་འགྲངས་
 པར་ལྷགས་རྒྱང་གིས་ས་རྩལ་ཁྲར་ཡོང་ནས་ཡོད་ཚད་ཐལ་མདོག་དྲུ་བསྐྱར་སོང་།
 སྐབས་དེར་སྐྱ་རྩལ་རེ་རེའི་ནང་གཞོན་བྱིས་རྣམས་ཀྱིས་གན་གོན་ཚོའི་མཐའ་སྐྱོར་བ་

དང་། "....སྐྱལ་གྱི་ཡོན་མ་བཟུང་ཡོང་རྒྱུ་མ་ཟུང་" ཞེས་གནའ་གཏམ་ཉིང་པ་ཞིག་
ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྒྲིང་བྱེད་པ་ལྷག་མ་རྒྱུང་གིས་ཐག་རིང་ལ་ཁྱེད།

"ཡོ་ཤོ་" ལུག་ཇི་རྒྱུང་རྒྱུང་གིས་ཏམ་བྱ་ར་རྒྱལ་ལ་ཁྱེད་ནས་རི་སྐྱང་མཐོན་
པོ་ལས་བབས། ཁོས་ལུག་ཁྱེད་པོ་བཟོག་མ་གཅིག་ལ་བསྐྱུས་ཇེས་ཐག་རིང་གི་
སྐྱེན་གཤེགས་སུ་འདྲེད་ཀྱིན་ཡོད། སྐབས་དེར་ཉི་མ་ཉི་མ་སེར་གྱི་རྒྱལ་ལྷང་
དབུས་ནས་སེར་ཅག་གེར་ལྷུང་རིང་ཡལ་ལ་ཉ། སྐྱེན་པོ་གི་འོ་ལ་བ་ཞིག་
དལྱང་ན་ལྷེ་ལྷེ་དང་ཡོ་མ་ཡོ་མ་བྱེད་པ་དེ་ལན་རེར་ཉི་ཟེར་པོ་གཤེགས་གིས་སེར་
སྐྱེན་འདྲེས་མ་ཞིག་རྟུང་། "ཀི..." འོ་ལ་བ་སེར་སྐྱེད་པོ་རྒྱ་ཐང་ལ་གཟིམས་
འཇགས་གནང་རོགས་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་འདྲ་བར་ཡོད་ཆད་ལྷོང་འཇགས་སེར་
བྱུར་སོང་།

དོ་རྒྱལ་ཤར་མིད་པའི་སྐར་མ་སྒྲིན་བྱལ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་རྒྱང་མ་ཤར་ལ། མདང་
རྒྱལ་གྱི་སྐར་མ་སྒྲིན་བྱལ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་དེ་ནངས་ཞོགས་པ་ནས་གར་སོང་ཆ་མེད་
ཆགས།

བྱིས་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་ལ། ཐོ་རེངས་སྐྱེ་བོ་ནས་ཡོངས་དང་སང་ཉིན་ཞོགས་པའི་
སྐར་མ་སྒྲིན་བྱལ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེས་ཁྱོད་ལ་རི་ལམ་སྟོན་པར་ཐེ་ཆོམ་ཅི།

གཉིས།

འབྲོག་པའི་ལུག་ཇི་རྒྱུང་རྒྱུང་། ལུག་ཇི་རྒྱུང་རྒྱུང་། ཐོ་ཡོ་བཙེ་ལྷར་བྱད་
པའི་ཉིན་མོ་ནས། ལྷག་ཤར་ངར་མ་ཞིག་གི་གདན་གྲལ་ཐོབ། རྒྱང་ཆོད་གཡེར་
བར་ཞོན་ནས་གང་ལ་རྒྱ། རྒྱལ་མཐའི་འདས་གཞོངས་བཞུལ་ནས་གང་ལ་འབྲོ་

འདྲེན་པའི་ལུག་ཇི་རྒྱུད་རྒྱུད་། ལུག་ཇི་རྒྱུད་རྒྱུད་། འདམ་རྩའི་མག་ནས་
 ལྷ་ལ་ཕྱི་མིག་ལྟ། འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་སྟོང་སངས་མེ་སྟོང་སངས་མེ། སྤྱ་རྩལ་
 འདབས་ཀྱི་ན་རྒྱུད་གཞིན་རྩུམ། མིག་རྒྱུད་མཆི་མས་ཁངས་དོན་ཅི་ཞིག་ལགས།
 ཁེར་རྒྱུད་རྩུམ་པའི་མི་སྤྱ་ཡིན་རྒྱུན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་གཏམ་སྤྱ་སའི་
 བོགས་པོ་ཞིག་ལ་རེ་སྤྱུག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་སྟོན་ཅི་དགོས།

ལུག་ཇི་ས་སྤྱ་སྤྱབས་ནས་མངོན་པའི་མཆོན་རྩུབ་ཀྱི་རྩུབ་རྩེད་གཏམ་བཟོད་
 ཅིང་ལྟགས་པའི་སྤྱ་ལ་ཉན་བཞིན་བསམ་གཞིགས་ཤིང་མོ་ཞིག་གཏོང་བའི་སྤྱབས་
 རེད། ཁོའི་བསམ་གཞིགས་དང་འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་གི་ལས་དབང་རྒྱུད་གཏམ་བཟོད་ལྟ་
 སྤྱུང་ནང་ཕན་རྒྱུན་འདེས་པར་གྱུར་པ་མ་ཟད། ལྷ་དམ་ཞུགས་པའི་འཆར་ཡན་
 ལྷ་འདུ་ཤེས་ཚོན་པོ་ཞིག་སྤམ་མེད་དུ་ཁོའི་ཁྲག་རྩའི་ནང་ལྟོག་གེར་རྒྱ། བས་ཞིག་
 གི་ཆོན་། "སྤྱིན་དཀར་པོའི་པོང་ནས་འཇའ་ཆོན་གྱི་བྱ་བ་བྱ་བྱེད་བཞེད་ཅིང་།
 གནས་ཨ་ནེ་པོང་སྤན་རྒྱལ་མོའི་བཞིན་རས་ཉ་གང་བའི་རྩུབ་བཞིན་ཤར་ལ།
 འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་དུ་མི་ལུགས་ཀྱན་ལ་བདེ་སྤྱིད་ལྷན་ཕྱིར། ལྷའི་ཕོ་ཉ་གཞོན་རྩུམ་ཕོ་ཕོ་
 གཉིས་སྤྱ་ནག་སྟོང་སྟོང་དབུས་སྤྱ་ཐིམ་ཕྱོད་" ཞེས་བ་ཁོས་མངོན་སུམ་མིག་གིས་
 མཐོང་བ་ལྟ་བུར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། མོ་བུར་དུ་སྤྱ་ནག་རྩུལ་བའི་སྤྱབས་ཀ་ནས་
 ལྟགས་རྒྱུད་གིས་གཏོར་བའི་བྱ་རྩལ་སྤར་གང་ཁོའི་གཏོར་ལ་འཐོར་བ་ན། གཞི་
 བས་ཁོར་རྩུ་ནག་སྟོང་སྟོང་གྱི་ལྷལ་འཛིན་ཡིན་ཟེར་བའི་སྤྱ་རྩལ་ཞིག་གི་ནང་
 གཉིད་མ་ཟད་ཀྱི་མཆོམས་སྤྱ་གནས་པ་ཆོར།

ལུག་ཇི་གཉིད་ཐབས་བྲལ་ནས་ཡར་ལངས་ཤིང་སྤྱ་སྟོར་བྱིན། ཁོར་
 འབྲུགས་འདར་ཞིག་བརྒྱབས་པ་དང་སྤྱ་འདབས་དང་ཐག་མི་རིང་པའི་སར་ཕྱིན་
 བས་གཅིན་པ་ཤག་ཤག་ཤག་བཏང་། "ཡོ་ཤོ་" ཞེས་གི་རིང་ཞིག་འདབས་
 པ་དེ་ཁོའི་བོམས་གཤེས་སྤྱ་ཆགས་འདུག མོག་ཁ་ཇི་བཞིན་བར་སྤྱུང་ལ་བགྱེད་

པའི་ཤར་མཐར་ཐོ་རེངས་གཏོང་ལ་ཉེ་ཞིང་སྤྲིན་དྲུག་སྐར་མའི་འོད་མོག་པོར་གྱུར་
 འདུག ཁོས་སྒོག་པར་སྐར་ལགས་བཅིངས་པ་དང་ལུག་ཁྱུར་སྒོར་ཕུད་དེ་རྩ་ཐང་
 ལ་དེད། མདང་རུབ་ཞུག་གང་པོར་གཉིད་མ་ཁྱུག་ན་ཡང་གང་རེག་ལྷང་བའི་
 ཞོགས་སྐྱུང་གིས་ཁོའི་ནམ་རིག་གྲུང་པོར་བཏང་། ཁོར་དེ་སྡེ་ལས་འགྱུར་བ་
 ཐེབས་ཡོད་པ་ནི་ཏམ་བྱ་ར་གོག་པོའི་ཆབ་ལ་གྲི་རིང་ཞིག་བཏགས་པ་དང་དཔུང་བ་
 སྒོམ་པོ་ཆགས་ཤིང་། ཀྱང་ཐང་ལ་བགྲོད་པ་མིན་པར་རྒྱང་ལྡོད་གཡེར་བ་ཁོའི་
 ཞེན་ཏར་གྱུར་འདུག ཡིན་ནའང་སྤྱུ་གཞས་གཏོང་བྱུ་ནི་ཁོར་མཚོན་ན་མི་ཆེའི་
 ཕྱིན་ཆས་ཡག་ཤོས་ཡིན།

"ལྷ་ལ་བསངས་ཤིག་བཏང་ཡོད། ལུག་ལ་སྤང་མདུད་བཏགས་ཡོད།

ལྷ་ཡིས་ལུང་བསྐྱན་གནང་ཡོད། ལུག་གི་ཕྱ་གཡང་དར་ཡོད།"

ཁོའི་སྒོ་གདངས་འབྲེས་པའི་སྤྱ་སྒྲ་དེས་ཐོ་རེངས་ཤར་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་དང་
 འབྲེལ། ཁུ་མིམ་པའི་ནངས་མའི་རྩ་ཐང་གཉིད་ལས་སངས་པའི་ཞོགས་བདེ་ཞིག་
 ཀྱང་རེད། ཅུང་མ་འགོར་བར་ཐག་རིང་གི་བཞུར་ཆུའི་འགྲམ་ནས་ན་རྒྱང་མ་ཞིག་
 གིས་སྤྱུ་གཞས་བཏང་བྱུང་།

"གཤོག་པ་གཤོག་པ་མ་ཟེར། གཤོག་པ་རང་ལ་མེད་དུས།

གཤོག་པ་གཡར་པོ་བྱེད་རྒྱ། བྱེད་རྒྱང་སྒྲོ་བའི་གཞི་མ།"

ཨ་ཙོ། སྤྱ་སྒྲ་དེ་ཇི་འདྲའི་སྒྲན་ཆ་དོད་པོ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཡིན་ནའང་སྒྲན་
 ཆ་དེའི་ནང་རྒྱར་ཟའི་མེ་སྤྲུག་ཅིག་མཆེད་འོངས་ནས་ཁོའི་སྤྱིང་ལ་ཐོག་པར་བྱས།
 ཁོར་རྒྱང་ལྡོད་གཡེར་བའི་གོང་ནས་རེ་ཞིག་ཏར་སངས་དེ་གྲོང་གྲོང་པོར་ཐག་
 རིང་གི་བཞུར་ཆུའི་ཕྱོགས་སུ་ཅེར་ནས་བསྐྱེད། ནམ་མ་གསལ་བའི་དུས་འདྲིར་
 རྩ་ཐང་ཡོངས་རབ་བའི་རིབ་བའི་ཡིན། གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་བཞུར་ཆུའི་ཤག་
 སྤྱུ་ཁོའི་ན་ལམ་དུ་འཕྱལ་འོངས། ཁོས་མིག་རྒྱང་བགྲད་དེ་བསྐྱས་པ་ན། རྒྱ་

འགྲམ་དུ་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས་ཟོ་བའི་ནང་ཆུ་བཅུ་བ་མཐོང་། ཁོས་བསམ་
གཟས་ནས་སྒྲུ་གཞས་དེར་ལན་ཞིག་བྱིན་པ་འདི་ལྟར།

"ཆུ་དེ་རྩམ་ཆུ་སྒོན་མོ། ང་ཡིན་མདོག་མདོག་མ་གནང་།

མ་ཆུ་དལ་བ་རིང་མོ། སྐད་གྲགས་ཡོད་པའི་ཆུ་ཡིན།"

ཞེས་པར་གཞོན་ནུ་མའི་སྒྲུ་སྒྲུ་ཡང་བསྐྱར་གྲགས་བྱུང་།

"མཐོན་པོ་དགྲུང་ལ་འཕུར་ན། དུ་རྒྱལ་ཚོད་པོ་ཡིན་དགོས།

བྱེད་ཆུང་སྒར་མ་འཕུར་སར། དོག་མོ་ས་ཡིས་ཆོག་གི"

གོ་ཐོས་སུ་ཐོ་རངས་ཀྱི་དུས་ཤིག་ལ་གཞོན་ནུ་པོ་མོ་ཆ་གཅིག་རྩམ་ཆུའི་འགྲམ་དུ་
བསྐྱར་འདུག་ཟེར། དེ་ནས་བཟུང་ཐོ་རངས་ཀྱི་དུས་ལ་གཞོན་ནུ་པོ་མོ་ཆ་དེ་རྩམ་
ཆུའི་འགྲམ་ནས་དག་དུ་འཕུད་ཀྱིན་ཡོད་ཟེར།

ལུག་ཇིས་ལུག་ཁྱུ་ཐོ་རི་བ་ཐང་ལ་བཀྲམ་ཇིས་རྒྱང་ཚོད་གཡེར་བར་
སྒྲོག་བསྒྲོགས་ནས་རང་དགར་བདང་། ཁོ་རང་དེད་འཕུར་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་སྒར་
ནས་གན་རྒྱལ་དུ་ཡོག་ ཅི་ཐུར་ཞིག་གི་སྒར་མོས་བསྐྱར་ཅིང་སུ་ཞིག་ལ་སྒྲུག་གིན་
བསྐྱར།

"ཉེ་ཉེ་ཉེ" རྒྱོ་བུར་དུ་ལག་པ་མཉེན་གཏགས་པ་ཞིག་གར་འོངས་འདིར་
འོངས་མ་ཤེས་པར་ཁོའི་མིག་ལ་མ་བསྐྱིབས།

"ཅི་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གདོང་བ་ཡིན།" བུ་མོ་དེ་ཁོའི་ཉེ་གྲུང་དུ་སར་བསྐྱར།
མོས་སྒོ་ག་བ་ཐག་ལ་བབས་པ་ཞིག་གྱོན་ཡོད་ལ། མཁུར་ཆོས་གཉིས་དམར་རྒྱང་
ཆགས་པའི་བཞིན་རས་འཇུག་གིས་ཁོངས་འདུག མོའི་སྐར་ཆེན་གར་བ་དང་
གཉིས་སུ་མེད་པའི་མིག་འོད་ཀྱིས་སྒྲུ་ལོ་གཡག་རྩ་ལྟར་འཇིག་ལི་ཆགས་ཤིང་སྒྲིན་
མ་འོལ་བའི་གཤོག་པ་བརྒྱངས་འདུའི་ལུག་ཇིའི་གདོང་ལ་ལྟ།

"ཉུབ་ཕྱོགས་..." ཁོས་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་མ་རྟེན།

"ཉུང་ཕྱོགས། ཉུང་ཕྱོགས་ཅི་ཞིག" བྱ་མོས་ཅི་ཡིན་ན་མ་གོ་བར་བསྐྱར་
འདི་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོར་དེ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པའི་ལན་འདི་བས་རྒྱ་མ་བུར་།

"ཉུང་ཕྱོགས་་་་གནའ་གདམ་ནང་གི་་་་འུ་ལྷ། ད་དེ་བསྐྱར་ཞོག" ཁོས་བྱ་
མོའི་ཕུ་ཐུང་ནས་པར་འཐེན་ཅམ་བྱས་ཤིང་།

ན་རེ།

"ཁྱོད་ཀྱི་ལྷག་ཁྱུ་གང་ལ་བཀམ་ཡོད།"

"རམ་རྒྱ་པར་ཁ།"

"རམ་རྒྱ་རྒྱར་ཁར་བཀམ་ན་རྒྱ་བཟང་།"

"ཨ་མས་བཤད་ན། རམ་རྒྱ་བཀའ་མི་རུང་ཟེར་བས་་་་།"

"རུ་ཞོལ་མས་ཅི་བྱེད་ངའི་ལག་རེད། འོལ་བ་རྒྱ་ཐང་འདི་རུ་གོང་ཞོལ་གཉིས་་
ཀྱི་ཡིན།"

"རོ་མ་ལབ་པ་ཡིན་ནམ།" བྱ་མོའི་སེམས་སྒྲོ་སྒྲུང་དང་ཐེ་ཚོམ་གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱང་
ནས། འབྲལ་མར་ཁོའི་བྱས་མགོར་མ་ནི་སྤྲས་པ་དང་།

ན་རེ།

"ན་ཞིང་གི་ས་རྩོད་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་བརྗོད་མེད་པ་མི་སྲིད།" ཟེར།

"ངས་ཀྱང་བསམ་སྒོ་བཏང་ཁྱོང་། དེ་་་་དེ་མི་འོས་པ་ཞིག་རེད།"

ཁོས་སྒྲས།

བྱ་མོར་ཐོལ་གྱིས་སྒྲོ་བ་འཕེལ་ནས་ཁོའི་དབྲལ་བར་འོ་ཞིག་བྱས། དེ་ནས་
འཆུབ་སེ་ཡར་ལངས་དེ་རམ་རྒྱ་པར་ཁའི་ལྷག་ཁྱུ་ཕྱོགས་ལ་སྐྱག་སོང་།

གོ་ཐོས་སུ་ཕྱི་དོ་ཞིག་ལ་རམ་རྒྱའི་རྒྱར་ཁར་ལྷག་ཁྱུ་ཞིག་བཀའ་འདུག་ཟེར།
ཡང་ཕྱི་དོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རམ་རྒྱའི་འགམ་དུ་གཞོན་ཏུ་ཕོ་མོ་ཆ་གཅིག་འཛོམས་པ་

མཐོང་གིན་འདུག་ཟེར། དེ་ནས་བཟུང་རེས་ཚུའི་བཞུར་སྐྱའང་ཉ་ཅང་འཇམ་
ཟེར།

ཟླ་བ་ཤར་ཞིང་སྐར་མ་སྒྲིན་དུག་མདོན། བསིལ་རྒྱུང་རྒྱས་ཤིང་ས་ཁར་བུད་མ་
ཐག་གི་རྩ་སྒོན་གཡོ། མཚན་ལྟལ་གྱི་རེས་ཚུ་ནི་དལ་འཇགས་འཇགས་ཤག་སྒྲ་
ཡང་མོ་ཞིག་ལན་རེར་མཐོ་ལ་ལན་རེར་དམའ། གཞོན་ལྷ་ཕོ་མོ་བྱང་རེས་ཚུའི་
འགྲམ་དུ་སྟད།

"ང་སང་ཉིན་ལས་ལ་ཆས་རྒྱ།"

"ཨྀ། སང་ཉིན། གང་ལ།"

"ལྷ་ཕྱོགས་...ལྷ་ས་...།"

"ལྷ་ཕྱོགས། ལྷ་ས་...གོ་མ་ཕྱིང་།"

"ཡོད་ངེས་རེད།"

"ཕུ་གཉིས་ནམ་ཚོད་བྱག་བྱག།"

"ཕལ་ཆེར་.....།"

"ཕལ་ཆེར་ནམ་ཚོད།"

"མི་སྲིད་ནའང་ཐང་།"

"མི་སྲིད་...མིན་...།"

རེས་ཚུའི་ཤག་སྒྲ་སྐབས་རེར་མཐོ་ཞིང་སྐབས་རེར་དམའ། ཟླ་འོད་དང་སྐར་
མ་སྒྲིན་དུག་གི་མིག་འོག་དུ་ལུས་གཞུགས་སྤྱ་སྒོམ་གཉིས་དམ་པོར་འཐམས་པའི་
གཞུགས་རིས་རབ་རིབ་ཅིག་དང་རྩ་སྒོན་ཟ་བཞིན་པའི་ཉ་མཚོག་ཅིག་ལས་འོལ་བ་
རྩ་ཐང་འཇམ་ཐིང་རེར་གནས།

གོ་ཐོས་སུ་ཉིན་ཞིག་གི་ཐོ་རངས་ཤར་མ་ཐག ཏ་མཚོག་ལ་ཞོན་པའི་སྐྱ་མི་
 ༡ ཞིག་རྒྱུ་ཕྱོགས་འདམ་གཞོངས་བཞུལ་ཏེ་ཐག་རིང་ལ་ཕྱིན་སྐད། སུས་ཀྱང་མ་
 མཐོང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་སུ་ཞིག་གིས་རྒྱང་འཕྲིལ་བྱས་ཡོད་ཤས་ཆེ།

རྒྱལ་ཁབ་གནང་གཞིས་དབྱངས་སུ་བྱེད་ཞིང་བྱེད། འདམ་རྩའི་མགོ་བོ་ན་
 ཐོ་འེ་ཡོང་དུ་བྱད། འོ་ལ་ཐང་བསྐྱར་ནས་ཁྱོད་རང་གང་དུ་བཏོད། ལྷག་ཇི་ཡ།
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཕྱི་མིག་ལྟ་བུའི་ནམ་འགྲུར་དེ། རང་པ་འདམ་ལ་ཆགས་པའང་ཅང་མ་
 མཆིས། གཞོན་རྒྱ་མས་མཆི་མ་མཁུར་ཆོས་བརྒྱད་ཅིང་ཁ་རོག་གེས་སྒྲ་འདབས་ན་
 འཁུན་སྐད་འབྱིན། ནམ་ཞིག་གཞིས་ཐོག་ལམ་དུ་ལྷགས་སྐྱ་ནི། སུས་ཀྱང་ཆོད་
 དཔག་བྱེད་པར་མི་རིགས་སོ།

གསུམ།

ཏ་མཚོག་རྒྱང་གོད་གཡེར་བ། རྒྱང་གོད་གཡེར་བ། ལམ་ཐག་ག་ཆོད་རིང་
 དུ་རྒྱག་པ་ན། ཅང་ཤེས་མཚོག་གི་མིང་དེ་འཕྲོང་པར་འགྲུར། རི་རྒྱང་རྒྱ་མཚོའི་
 རྒྱབས་བཞིན་གཡོ་བ་རྣམས། ར་ཅོག་བསྐྱེད་ས་ཤིང་སུག་པས་གནན་པར་བྱ།
 གང་དུ་རྒྱ་བའི་ས་ལ་སྒྲིག་པའི་རུལ། འཕྲུག་ཞིང་འཕྲུག་ཞིང་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པར་
 བྱ།

མི་ཐོ་སྐྱ་མི་ཁེར་འགོ། རྒྱ་མི་ཁེར་འགོ། རྒྱལ་ཁབ་ས་ག་ཆོད་མིག་ལ་རྒྱ་བ་
 ན། ཐོ་གོད་སྐག་ཤར་ཞིག་གི་མིང་དེ་འཕྲོང་། མཐོ་སྐྱང་ཁ་བས་གཡོགས་པའི་
 ས་ཆ་དང་། ཐང་ཆེན་བྱེ་མས་བསྐྱབས་པའི་བྱང་མ་ཐང་། རི་བྱོང་སྐར་ཆོགས་
 ས་ལ་གདོར་འབྲེལ། ལྷན་མོ་ལྟ་བཞིན་ལྟ་བཞིན་བསྐྱོད་པར་བྱ།

ཉག་ཁའི་དེའུ་འབྲུམ་དང་རི་སྐྱང་གི་དར་ལྗོངས། ས་མཐོའི་ལ་བཅས་ལ་སྒོ་
 བཀའ་ནས་མི་རབས་མང་པོ་ཞིག་ཁ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཐིམ། འདས་ཟིན་པའི་བྱ་བར་ལེ་
 འདོད་མི་བྱེད་པ་ནི་མཐོ་སྐྱང་གི་མི་རྒྱུད་འདིའི་གཤིས་ཀ་ཡིན་ནམ། གང་ལྟར་སྐྱ་
 མི་ཁོ་ཐག་རིང་ཡུལ་ལ་འགྲིམས་ཤིང་ཐག་རིང་གནས་སུ་ཅེ་ཞིག་ཡོད་པར་དྲུངས་བ་
 ཉ་ཅང་ཆེ། རྒྱ་ཞིང་རྒྱ་ཞིང་འོལ་བ་རྩ་ཐང་དང་ཡེ་ནས་མི་འབྲ་བའི་ཡུལ་གྲུ་གང་
 མང་ཁོའི་མིག་ལ་མ་ལ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་དང་མེས་པོའི་རག་རྒྱན་ནང་གི་ཁྲི་
 ཤོར་རྒྱལ་མོ་དང་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ། མ་ཆེན་གངས་རི། མ་རྒྱ་དང་འབྲི་རྒྱ།
 ཙོང་ལ་རིང་མོ། ...ཁོས་ཅི་ཡང་མཐོང་ལ་ཅི་ཡང་ཐོས། ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོའི་
 འགམ་དར་དང་ལུག་ཁྲུ། རྩི་བོ་རྒྱང་རྒྱང་། སྐྱ་འབྲུམ་ཁྲོམ་གྱི་མཇེལ་སྒོར་བ་
 དར་ཆོང་ར། མ་རྒྱ་སྒོན་མོའི་བྲག་རྩ་བས་དང་ཀོ་གྲུ། "ཨ་ཨ། འདི་ནི་ཁོ་
 བོས་ནམ་རྒྱན་མཐོང་འདོད་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་གྲུ་མ་ཡིན་ནམ།" ཁོའི་རག་ནས་
 དངང་མེད་ཐལ་བའི་ཨ་མཆར་གྱི་སྐད་འགྲོས་ནི་བར་སྐྱང་གི་སྐག་མོའི་གཤོག་
 འབྲུར་ལ་འབྲུ། གྱང་བོད་གཡེར་བའི་མིག་སྒྲིམ་ཁོའི་ཡིད་ཀྱི་དམ་བུ་རའི་རྒྱུད་
 མར་དཀྲོལ་ཞིང་། ལག་དུ་དམ་པོར་ཐོགས་པའི་ལྷག་ཆོན་གྱིས་སྒྲོ་དགའི་དཔལ་
 ཉམས་ཅི་ཡང་སྒོན། མོམས་དང་། སྐྱ་མི་ཁོའི་ཡིད་ཀྱི་འབྲུག་འབྲུར་སུ་ཡིས་
 རོགས་སམ།

མ་ཆེན་གངས་རིར་རྒྱང་བསྐྱོར་དུ་འགྲོ་བའི་འབྲོག་པ་ཁྲུ་ཞིག་རི་འདབས་སུ་
 རལ་གསོ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། ཁོ་ཆོས་ར་བསྐྱོལ་བའི་ཨོང་དུད་བར་སྐྱང་ལ་སྒོ་སྒྲོག་
 སྒོག་འབྲུར། ཅུག་ཁའི་ནི་ཟེར་དེ་སྐྱི་བམར་རྒྱང་གིས་ཁམ་ཟས་སུ་བླུར་བ་ནང་
 བཞིན་འདོད་རྒྱན་ཕན་བུ་ཅམ་ཡང་དཔེན། རི་འདབས་སུ་ཆགས་པའི་ཁ་བ་སྐབ་
 བུའི་ནང་བགྲིས་པོ་དང་བྱིས་པ། བུད་མེད། ཐོགས་ར་མང་པོ་ཐར་ཐོར་དུ་བསྐྱོད་
 འདུག།

སྐྱུ་མི་ཞིག་ཁོ་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་བ་མཐོང་ནས། སྐྱུ་མི་ནམས་ཐག་ཆད་
གཅིག་གཉིས་ཀྱི་སར་རྒྱལ་ཅིང་ངོ་མཚར་བའི་ནམ་འགྲུར་སྟོན། སོ་གསར་རེ་
གཉིས་ཡར་ཡངས་ནས་དོགས་ཟོན་ནས་ཡང་ན་འཕྲད་འདོད་ཀྱི་མིག་མདངས་རབ་
རིབ་ཅིག་གིས་ལྟ། ཤུན་པ་རེ་གཉིས་ཀྱིས་གཙོད་རྩེ་ར་ཙེ་ (ཨ་མ་དེའི་ཁ་སྐད་དེ་ཐ་
མག་འཐེན་བྱེད་ཅིག) ལྟམ་མཐིལ་ལ་དེག་དེག་བྱེད་ཞོར་དུ་ཐག་རིང་གི་ངོ་མཚར་བའི་
གདམ་ལ་རེ་སྐྱུ་གཉིས་ཁེངས་ཡོད།

སྐྱུ་མི་ཁོ་ཚོའི་མདུན་ནས་དྲ་ལས་བབས་པ་དང་ཡུད་ཙམ་རིང་སྐད་ཆ་ཆོག་
གཅིག་ཀྱང་ལབ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། ཡོད་ཆད་རྒྱས་མེད་ཀྱི་མིག་མདངས་ཁོད་དུ་དལ་
འཇགས་འཇགས།

"རྒྱས་མེད་ཀྱི་མགོན་པོ་ལགས་" ཞེས་གདོང་ཡོངས་ཙག་གིས་གཅེས་ནས་
གཉིས་མ་ཟབ་མོ་མང་པོ་གཤུར་ཆགས་ལ། ཟ་འགམ་ (ཡ་མ་) གྱི་སྐྱེ་ལོ་དཀར་
རྒྱང་དུ་གྲུར་པའི་བགེས་པོ་དེས་སྐྱུ་མི་ལ། "ཁྱེད་གང་ནས་ཐེབས་པ་ལགས་"
ཞེས་དྲིས་བྱུང་།

"ང་འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན" སྐྱུ་མིས་རྒྱང་གོད་གཡེར་བ་ལ་སྒྲོག་
སྒྲོག་བཞིན་ལན་བྱིན།

"འོ་ལ་བ་...རྩ་ཐང་...ཉེ་ཉེ།" བུད་མེད་ཆོས་གད་མོ་ཤོར།

"ཨ་ལ་ལ། དྲ་མཆོག་ཟེར་བ་འདི་མིན་ན་གང་ཡིན།" རྒྱང་གོད་གཡེར་བས་
སོ་གསར་ཆོའི་ཡིད་བཀྱག་སོང་།

"སེམས་རྒྱུད་བྱོས། བུད་མེད་འདིས་བདག་པོར་མ་གཏོགས་རིག་དུ་མི་
འཇུག" སྐྱུ་མིས་དེ་ལྟར་བཤད་མ་ཆར་གོང་ "ཐག" སྐྱེད་ང་བཅས་སོ་གསར་
ཞིག་གི་ཐུ་སྒྲིར་འཕྲས་བརྒྱབས་སོང་།

"ཨ་ཁ།" ཁོ་འདར་མིག་ཅིག་བརྒྱབས།

"ནོ་ནོ་ཡ།" བུད་མེད་ཚོས་འཕྱ་དགོད་བྱས།

"ནིས་ ཟླ་བ་རྒྱུད།" ཁོས་རང་གི་ལ་རྒྱ་ཤོར་སོང་སྐྱམ་ནས་སོ་ཁྱིག་གིས་
འཆའ་ཞོར་ལ། "མགོན་པོ་ལགས། ར་ཁྱོད་ཀྱི་ཆིབས་ནར་ཐངས་ཤིག་ཞོན་
ཚོག་པར་ཞུ།" ཟེར།

"དེ་ལོས་ཚོག་ ཡིན་ན་ཡང་སྒྲོག་སྒྲོད་མི་རུང་།" རྒྱ་མི་དེ་བགྲམ་བོའི་
གམ་ནས་སར་བསྐད་ཅིང་སྒྲར་མེད་ཀྱིས་སྒྲུས། "ཅིའི་ཕྱིར་"

"ཁྱོད་ལ་བདེ་བ་གསེག་གཏོང་ངེས་"

"དེས་ན། དེ་ལྟར་གྱིས།" ཐོག་སར་གྱིས་ལན་བདེ་བ་ཐེས་རྒྱང་ཕྱོད་གཡེར་
བའི་མཐའ་རུ་བསྐྱོར་རྒྱུ་ལ་ཡང་ཡང་བྱས་མཐར། ད་གཞོད་སྒྲུབ་མཇུག་ལ་གཏུ་
རིག་རྒྱང་ཕྱོད་གཡེར་བ་ཀྱིས་གིས་ལངས་ཤིང་སྐྱ་ཕྱ་རྒྱུ་འཚོར་སྐྱད་འདོན།
ཁོར་དེའི་ཤོང་ལ་ཞོན་མ་ཞོན་པའི་སྐྱད་ཅིག་མའི་ནང་ནས་གསེག་སྐྱོར་ཐངས་
ཤིག་བྱས་དེ་ས་རུ་གཡུགས་སོང་།

"ནོ་ནོ་ནོ" འཕྲོག་པ་ནམས་ཆབས་ཅིག་གད་མོ་དེ་རིར་སོང་།

"ཐོག་སར། ཐངས་གཉིས་ལ་བཞོན་རྒྱུ་ངས་ཁས་ལེན་བྱས་མེད། ཅུར་
ཤོག་དང་ར་ཚོས་ཁ་བདེ་བྱེད།" རྒྱ་མིས་ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་རང་སྒྲུས་པར།
ཤས་རྒྱང་འཐད་ལ་མི་འཐད་རང་ཐངས་གཉིས་པའི་སྐྱ་ཤོན་དོར་ནས་མི་མང་ཁྱོད་དུ་
ཤོག་ཡོང་།

"འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་། རྒྱལ་གྱི་ལོ་ལ་རྩ་ཐང་ཁྲག་གིས་བསྐྱབས།
འི་བ་རྒྱ་ཤོ་ཁྲག་ལ་རམ་ཞིང་འཁོར། གཤིན་ཅེའི་ལས་མཁན་སྐྱི་བསེར་རྒྱང་
རྩར་འཆུབས། ཨ་ཅོ། འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་།" བགྲམ་པོས་ཐ་མག་རུབ་མཚམས་
བཞུག་ཅིང་རྒྱ་མིའི་མགོ་ནས་རྒྱང་པའི་བར་ཞིབ་ལྟ་ཐངས་ཤིག་བྱས་ཤིང་ན་རེ།

"ཁྱོད་གང་དུ་འགོ་མཁན་ཡིན།" ཞེས་གསང་བ་ཞིག་རྟེན་པ་བཞིན་ཉོལ་འདྲི་
བྱས།

"རུབ་ཕྱོགས། ལྷ་ས།"

"ལྷ་ས།" འབྲོག་པ་རྣམས་དོ་མཚར་བའི་ངང་སྐྱ་མིའི་མཐའ་ལ་རུབ་བྱུང་།

"ཨ་ཡི། རུལ་མ་ཚོ། ང་ད་དུང་མ་ཁོལ་བ་ཅི་བྱུང་སོང་།" བགྲམ་
པོས་བྱང་མེད་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་སྒར་མིག་ཅིག་འཕངས་ཇེས། ཡང་སྐྱ་མི་ལ།

"ལྷ་ས་ཐག་རིང་ཡིན། རུབ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། མི་རིང་ཕྱོག་མ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་ཚོ་
བའི་ནང་ལྷ་སར་ཕྱིན་ནས་ཕྱིར་སླེབས་པའི་མི་གཅིག་བྱུང་སྟེང་། ཁོ་དངོས་གནས་
རྩ་ཐང་འདིའི་ཕོ་ཚོད་རེད་ལ། སྐབས་དེར་ང་ལོ་ན་ཉ་ཅང་ཆུང་" "བགྲམ་
པོས་ཡིད་སློན་དང་རེ་ཆད་ཀྱི་ངང་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་རུབ་ཕྱོགས་སུ་བྱང་ལྷ་བྱས།

"འདྲི། དབུས་དོ་འཁྲུལ་མེད་ཡིན།" ཁོས་སྤེལ་བའི་བཀའ་ལ་འཁྲུག་ནང་
ནས་ཆུ་དོ་དཀར་པོ་བྱེད་སྟེང་འདྲ་བ་ཞིག་བཞོན་ཡོང་སྟེ་སྐྱ་མི་ལ་བརྟན།

"འདི་ཕོ་ཚོད་ཁོང་སྐྱ་དོ་མས་ང་ལ་གནང་བ་ཡིན།" ཞེས་ངའོ་སྐྱ་མ་པའི་ངང་
ནས་སྐྱ་སྤྲོས།

"རིན་པོ་ཆེ་རེད་ལ།" བགྲམ་པོའི་སྒོ་ཕྱང་ཟད་པམ་བཞིན།

"ཁྱོད་རང་ཕྱིར་ཡོང་དུས་དབུས་དོ་མང་ཅམ་བྱིར་ཡོང་རྒྱ་མ་བཞེད།"

ས་སྟོད་དུས་སུ། འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཨོང་མེ་སྒར་ཞིང་མ་ཆེན་གངས་རིའི་
འདབས་སུ་དོད་སྒར་ཤན་བྱ་བསྐྱེལ། སྐྱ་མི་དང་ཁོ་ཚོས་གང་ངར་ལྡང་བའི་མཚན་
མོ་ཞིག་སྤྱེལ་འགོ་བརྩམས།

"རུབ་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་དམག་ཡོད་ངེས་ཡིན། བ་མེས་ཀྱི་ངག་རྒྱུན་ལ་སྐྱལ་གྱི་འོ་
ནས་བརྩུང་" " ཞེས་སྐྱ་མིས་གནང་གདམ་བཤད་འགོ་རྩལ། འབྲོག་པ་
རྣམས་ཨོང་མའི་མཐའ་འཁོར་དུ་བྱ་ཚོད་ཁྱུ་ཞིག་འདྲུ་རུབ་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བར་

ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཐོ་ཤོད་རྒྱས་མེད་དེ་འོ་འོ་མཚར་ལྷན་པའི་གདམ་ལ་ཉན་ཞིང་
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཨོང་མེད་ཤོད་རྒྱུད་ལ་རུབ་རུབ་བྱེད།"

"སྐབས་ཡིག་ལ། གནས་ཨ་ནེ་གོང་སྤྲན་བྱལ་མེད་ཞལ་རས་ནས་མཁའི་
འཇམ་ཚལ་དཀྱིལ་ནས་མཛོད་ཏེ། ལཱ་འི་ཐོ་ཉ་ཐོ་མོ་ཆ་གཅིག་འོལ་བ་རྩ་ཐང་གི་སྒྲ་
ནག་སྒྲོང་སྒྲོང་དབུས་སུ་ཐིམ་པར་བྱུང་།"

མི་རེ་རེ་བཞིན་གཉིད་དུ་ཡུང་།

མཐོ་སྒང་ཁྲ་མིམ་མེད། མ་ཆེན་གངས་རི་དཀར་མོག་མོག་ རི་འདབས་ཀྱི་
ཨོང་མེ་ག་ཡེར་ག་ཡེར་ཡལ་ལ་ཉེ། སྐྱ་མི་དང་བགྲེས་པོ་གཉིས་ཀྱི་མིག་འོད་
གསལ་ལ་མི་གསལ་བ་ཞིག་ཁ་གདུང་དུ་གནས་ཡོད།

"རུབ་ཕྱོགས་སུ་རྩ་དམག་ཡོད་ངེས་རེད།" སྐྱ་མིས་ངག་དམའ་མོས།

"ཡོད་.....ངེས་.....རེད།" བགྲེས་པོས།

ཐོ་རངས་ཤར་མ་ཐག་སྐྱ་མི་འབྲོག་པ་ཆོ་དང་ཁ་བྲེས་ཤིང་། རྒྱང་ཤོད་གཡེར་
པར་ཞོན་ཏེ་རུབ་ཕྱོགས་སུ་བཞུད། རི་འདབས་སུ་ཁ་བ་སྒབ་བྱ་བབས་འདུག་ལ།
འགལ་མེད་དུ་འགྲང་བའི་བགྲེས་པོ་ཁོ་ནའི་མིག་གི་སྒྲེལ་མ་ལས་ཡོད་ཆད་ཁ་ཁྲ་
མིམ་མེར་གནས་ཤིང་། བགྲེས་པོའི་ཉེ་ལོགས་སུ། དཀར་པོ་ཆགས་པའི་དེབ་
འབྲར་མང་པོ་ཆོམ་བྱ་ཆོམ་བྱར་ཁ་བའི་ཁྲོད་དུ་

བགྲོད་ཅིག་བགྲོད་ཅིག་ཐག་རིང་ཡུལ་དུ་ལ་མོར་བགྲོད། རི་ཡུང་ལ་ཐང་མེད་
པར་རང་གི་བྲིས་གཞི་ལགས། ཁ་བའི་མེ་ཏོག་རྩབ་རྩབ་འབབ་པ་ནི། ལགས་
སྒྲེས་ཀྱི་མེད་ཡིན། དེས་ཁྲོད་ལ་དྲག་དུ་བཀྲ་ཤིས་སྤྱིན་གྱིན་ཡོད།

རྒྱང་ཤོད་གཡེར་བ་རྒྱང་ལས་རྒྱར་ཞིང་ཁྲོད་ཀྱི་ཐོ་ཁོག་རྩ་ཐང་ལས་ཡངས།
སྐྱ་མི་ལ། ཉི་མ་རྒྱ་བ་ལོ་ཡི་འཁོར་བགྲོད་སུ་ཡིས་འགོག་པར་རུས། དུས་ཡུན་
རྒྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ཁྲོད་ལ་གསེར་ལས་བྱིན།

ཅུད་རྒྱུད་ཅུ་ཐོན་མོ། རྒྱུད་ཅུ་ཐོན་མོ། རྒྱལ་སྤྱི་ཅེ་མོ་དགྲུང་ལ་མི་གཏོད་ཅི།
སྒྲེབ་གཅིག་ཏུ་རྒྱ་དང་བཅས་མི་བཞུར་གང་། ཤར་མཐའི་མགོན་པོ་གས་དུ་
སྒྲེབས་ན་ཡང་། བཅེ་དགའི་འགྲུང་ཁྲག་མི་མངོན་སྲུ་མཚན་ཅི།

པོ་བྲང་ཡུམ་བུ་ཐ་སྐྱང་། ཡུམ་བུ་ཐ་སྐྱང་། ཁ་ཁུ་སེམ་པོ་བྲུང་དོན་ཅི་ཞིག་
ལགས། ལྷ་དམག་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་འཛི་གང་དུ་མཆིས། ཤར་མཐའི་པོ་ན་གས་
དུ་སྒྲེབས་ན་ཡང་། ཉམས་ཚར་ཅི་ཡང་དབེན་པ་ཅི་ལགས་སམ།

"ལྷ་ས། མི་ལམ་ནང་གི་ལྷ་ཡུལ། བདག་ཁྱིད་ལ་རྒྱང་འཇལ་བྱས་བྲུང་།"

ཁོའི་སྒྲུང་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་ཉག་ཁ་ལས་བྲུང་ཅིང་། རྒྱང་རིང་ནས་གྲོང་ཚོ་
དཀར་པོ་གང་མང་མངོན་པ་མཐོང་ཞིང་དགའ་འབོད་བྱེད། ཁོའི་ཡིད་སེམས་ཇི་
འདྲི་སྒོ་དགས་སྒྲིམ་ཡོད་པ་རེད་ཨང་། འོ་ལ་བ་རྒྱ་བའི་གཤོག་པ་བརྒྱངས་པ་
ལྷ་བུའི་སྒྲིན་འོག་གི་མིག་རྒྱུང་ལས་དུངས་པ་ཆེ་མདོག་གི་འོད་རྒྱབས་ཤིག་ལམ་
ལམ་མཆེད་ཅིང་། ལག་པ་སྒྲོམ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་གདོང་ལ་འཆོལ་བའི་གཤག་ར་
རི་བཞིན་གྱི་སྒྲ་ལོ་ནམས་ཡར་ཤད་ཅམ་བྱས་ཏེ། དཀྲུལ་ཆེ་བའི་དབུ་ལ་བ་མངོན་
པར་བྱེད། ཁོའི་འོགས་སུ་འགྲང་བའི་རྒྱང་གོད་གཡེར་བས་ཀྱང་ན་ཅོག་སྒྲོང་ཞིང་
གྲོང་ཚོ་དཀར་པོའི་ཕྱོགས་སུ་ལྷ། ལྷ་ཁྲུང་ལས་རྒྱན་སྒྲ་འབྱེན་ཞིང་འཆོར་སྐད་
སྒྲོགས།

གྲོང་མི་ནམས་རུབ་ཡོང་སྟེ། ཀ་རྒྱས་མེད་པའི་སྒྲ་མི་ལ་ལྷད་མོར་བལྟས་
ཤིང་། རོ་མཚར་བའི་ནམ་འགྲུར་ཅི་ཡང་སྟོན། ཁོ་ཚོས་ཤར་མཐའི་མི་ཡི་ཆ་
ཡུགས་ལ་བསྐྱོར་ན་བྱེད་ཅིང་སྒོ་གཤམ་རྒྱ་རུལ་པོ་དང་མཆིལ་ལྷམ་སང་རིས་མ་
དུལ་ཤུགས་ཀྱི་གྲི་རིང་། སྤག་མགོར་སྒྲེབས་པའི་སྒྲ་ལོ། ད་དུང་རྒྱང་གོད་

གཡེ་བའི་སྒྲིབ་དབྱངས་པའི་ཟངས་ཀྱི་གཡེ་བའི་ཆུ་དང་རྩ་དང་རྩོག་མའི་ནང་
 བདག་པའི་ཁ་བདག་ལ་ཆལ་འཛེལ། ལྷག་སྒྲིབ་ལྷག་རིས་ཅན། ཨ་ཨ།
 ཁོ་ཆོས་ཆེས་དཀོན་ཞིང་འོ་མཆར་ལྷན་པའི་གཞུགས་རིས་ཤིག་མཛོན་ལྷན་དུ་མཛོང་
 ལ། ལྷ་སྒྲུང་ནང་གི་དཔལ་པོ་ཞིག་དང་དངོས་མཇལ་བྱུང་བའི་ཆོར་སྒྲུང་སྒྲིམ།
 "ཐག་རིང་ནས་ཐེབས་པའི་སྐྱ་མི་ལགས། ས་ཆ་གང་གི་ཡིན།" བྱོང་མི་
 ཆོས།

"འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་གི་ཡིན།" སྐྱ་མིས་སྒྲོབས་པ་མཛོན་པོས།

"ལྷ་སར་མཇལ་སྒྲོར་དུ་ཐེབས་པར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་" བྱོང་མི་ཆོས།

"ལྷ་དམག་གི་རུ་སྒྲར་གང་དུ་བདེ་ཡོད་དམ།" སྐྱ་མིས།

"ཨ། ལྷ་དམག་ བལ་ཆེར་ཡུམ་བུ་ལ་གནས་པ་འདྲ།" བྱོང་མི་ཆོས་ལན་

གསལ་བོ་ཞིག་མ་རྟེན།

ཉི་མ་ད་དུང་རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་བཞུད་སོང་།

མཆན་མེད་རྒྱ་མི་དུད་ཁྱིམ་ཞིག་ནས་ཞག་སྟོད་བྱས། ཁོ་རང་གཉིད་ཡོན་ས་
 མ་ཁྱག་པར་མལ་སའི་ནང་ཐར་ལོག་ཆུར་ལོག་ཡང་ཡང་བྱས། ཁོས་གནའ་
 གདམ་དན་ཞིང་ལྷ་དམག་བསམ། སྐྱལ་གྱི་ལོན་ས་བཟུང་...

"བདག་པོ་ལགས་" ཁོས་དཔེན་འཇགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདི་བསྐྱན་ཐབས་བལ་ནས།
 ཐོལ་གྱིས་ཙོག་བྱར་བསྟན་དེ། "ཡུམ་བུ་ཟེར་བ་གང་དུ་ཡོད།" ཞེས་དྲིས།

"རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། ཨ། ཏ་ཅང་ཐག་རིང་རེད་ལ།" ལྷན་ནག་ཁྱོད་ནས་
 བདག་པོས།

"རྒྱལ་ཕྱོགས། ལམ་ཐག་ག་ཚོར་རིང་ཡང་ང་རེས་པར་འགྲོ་དགོས།"

"ཅི་འདྲི་དོན་དུ"

"ལྷ་དམག་གི་དོན་དུ"

"

"....."

ཉིན་ཤས་ཇེས་སུ་ཁོར་ལྷ་སའི་སྤྱིད་རྒྱའི་འགམ་དུ་སྒྲེབས། རྒྱང་གོད་
གཡེར་བས་ཨོལ་མདུད་ལྷོག་ལྷོག་འགྲུལ་ནས་དུངས་གཙང་གི་རྩ་རྒྱུན་ངོམས་མེད་
དུ་འཐུང་། ཁོས་རྩ་འབྲུགས་ཁྱོར་བ་གང་གིས་གདོང་བཀྲུས་ཤིང་ཉིན་གངས་
བགང་འདས་ཀྱི་དུལ་དེག་སྤྱིད་རྒྱའི་བཞིམས། སྤྱིད་རྩ་མི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་
མང་པོར་གྲུས་ཤིང་ཤུགས་རྒྱུང་དུས་ཐག་རིང་ལ་འབབ་གྲིན་ཡོད།

ཉིན་ཤས་ཇེས་སུ་ཁོར་ལྷ་སའི་པོ་བྱང་པོ་དེ་ལ་དང་བསམ་ཡས། སེ་འབྲས་དགའ་
གསུམ་སོགས་ལ་མངལ་ནས་ལྷ་སའི་ཁྲོམ་གཞུང་ལ་ལྷ་སྐོར་བྱེད་གྲིན་འདུག
"གྲོགས་པོ་བཟང་པོ། རྟ་མཆོག་བཙོང་གི་ཡིན་ནམ།"

"ཅི་ཟེད། བཙོང་གི་མིན།"

"གྲོགས་པོ་བཟང་པོ། རྟ་སྐྱ་བཙོང་གི་ཡིན་ནམ།"

"མིན།"

"གྲོགས་པོ་བཟང་པོ། གྲི་རིང་བཙོང་གི་ཡིན་ནམ།"

"མར་རྒྱལ།" ཁོར་ལྷ་ས་ཡུང་།

ཉིན་ཤས་ཇེས་སུ། ཁོར་ལྷ་ས་ཡུང་སྐྱེད་གི་འགམ་ན་འགྲང་འདུག

"ལྷ་དམག་གང་ན་ཡོད་དམ།" ཁོས་ཆེག་ལབ་རྒྱག་བཞིན་གནང་མཁར་ཡུམ་
ཡུ་ཆེ་སྐྱང་ལ་སོམ་ཉི་འཆང་བཞིན་ལ། རྒྱང་གོད་གཡེར་བས་བདག་པོའི་མཉོ་
བསམ་གང་ཞིག་རྟོགས་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་བཞིན་སུག་པས་
ས་སྐྱམ་ཐོག་དེག་གིན་དུ་དུར་སྒྲུ་སྒྲོགས། ཐལ་མདོག་གི་ཡུལ་གྱུ་ཡོངས་སྤོང་
སངས་སེ་གནས་ལ། སྐྱལ་མོའམ་འོལ་བ་གང་ཡིན་མིང་མི་ཐོགས་པ་ཞིག་བར་

སྤང་ན་ཡོམ་ཡོམ་འདར། ཁོ་རང་ཡུམ་བུ་སྤང་མཁར་གྱི་ཡང་སྤང་དུ་བུད་ནས་
ཡུལ་གྱི་འདྲིར་རྒྱང་ལྟ་བུར་སྤངས།

"ཨ་མ། ཨ་མ།" ཞེས་ཁྱ་ཉ་ཁྱ་ཞིག་སྤང་རན་འདྲོན་བཞིན་འཕུར་ཡོང་ནས་
ཁོའི་སྤང་ལ་མྱེད་སྤོར་ཞིག་བྱས་པ་དང་། དེ་ནས་རྒྱང་ཚོད་གཡེར་བ་བཟགས་
པའི་ལུང་སྤོང་ཅེ་རུ་བབས།

ཉིན་གསུམ་རྗེས་སུ། སྤྱི་མི་དང་རྒྱང་ཚོད་གཡེར་བ་གཉིས་དེ་སྤྱི་མི་གྲོང་ཚོ་དང་
ཐག་མི་རིང་པའི་ཉག་ཁའི་ནང་སྤོངས་ཤིང་། སྤྱི་མིག་བལྟས་ཡོད། སྤྱི་མིས་བྱ་
བ་གཡ་ཆེན་ཞིག་མ་གྲུབ་པ་དང་འདྲ་ལ། ཡང་ན་ད་དུང་རྒྱབ་སྤོངས་ནས་ཅི་ཞིག་
བཞེད་ངེས་སུ་སོང་བ་ལྟར་འདར་རྒྱག་རིང་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལུང་། ཁོས་སྤང་
མེད་དུ་ལག་པ་རུམ་ལ་བཞིངས་པ་ན། འབྲགས་སིབ་སིབ་ཀྱི་དབུས་དོ་སྤར་གང་
ལ་བསྐྱབས་འདུག

སྤྱིར་ལོག་ཤོག་གྱེ། འོ་ལ་ཐང་གི་བདག་པོ། སུ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་རེ་སྐྱབ་
བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ཁ་དོག་འགྱུར་མེད་པའི་སྤྱི་རྒྱལ་དང་རྩམ་ཆུ། ད་དུང་དེ་ཅུ་
འབུམ། དར་སྤོང་ལ་བཅས་ཡོད་ཆད་སྤར་བཞིན་འཆོམ་པོར་གནས་ལགས།

ལ།

སྤྱི་ཞིང་སྤྱི་བའི་འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་། འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་། གཏན་དུ་གྲག་འགྲུལ་
མེད་པར་ཅི་ཞིག་བསམ།

སྤྱི་རྒྱལ་འདབས་ཀྱི་འབྲོག་པའི་བྱ་མོ། འབྲོག་པའི་བྱ་མོ། གཞས་གདངས་
སྤྱོད་ཆགས་དོན་ཅི་ཞིག་ལགས།

རྒྱལ་ཡུན་དབང་གིས་ཡོད་ཚད་ཉམས་པར་འགྱུར། ཡང་རྒྱལ་ཡུན་དབང་
 གིས་ཡོད་ཚད་འཕེལ་བའང་མིད། རྟོགས་མི་ཐུབ་ཤི། བྱ་དངོས་ཀྱི་ཕྱོག་གུར་
 བའི་སྒྲུང་འོར་ཐུས་ཡིད་རྟོན་བྱེད་ཐུབ་ཨང། འོལ་བ་རྩ་ཐང་དུ་དེ་སྒྲ་ཡོད་པ་
 ཉམས་ད་ལྟ་འདྲ་ཇི་བཞིན་གནས་པའི་རེས་པ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གནའ་བོའི་སྒྲ་
 འོས་ཡུལ་བའི་ཉལ་ཁའི་དེ་ལྟ་འདྲར་དང་རི་སྒྲུང་གི་དར་ལྗོངས་ ས་མ་ཐོའི་ལ་

བཅས། སྒྲ་ནག་རྩལ་པོ།

ཨ་ཅི། ད་དུང་རམ་ཐུ་འགྲམ་གྱི་གྲིབ་གཟུགས་ཁེར་གྱུ་དང་འོལ་བ་རྩ་ཐོང་
 རྒྱབ་ཁའི་ཉི་མེར་འོག་ན་སྒྲ་ཡོམ་ཡོམ་བྱེད།

འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་རྒྱབ་ཁ་ཞིག་ལ། སྒྲ་མི་དེ་འོལ་བ་རྩ་ཐང་
 དང་ཉིན་ལམ་གཅིག་གི་ས་ལ་འོང་བཞིན་ཡོད། མཐོ་སྒྲུང་གིས་ཁོ་ལ་གེར་གྱིར་
 བློད་གཡེར་བའི་གོས་སྒྲ་ལ་ཉན་ཞིང་ཐལ་མདོག་གི་རྒྱབ་ཁའི་མཚམས་སྒྲིན་གྱིས་
 གདོད་གཤིས་གནག་སྟེ་སྒྲ་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་དྲི་བ་གང་མང་འདོན། "ཨོ་
 རེད་ལགས། ཁོ་བོ་ནི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལྟ་ཡིས་མངགས་པའི་ཕོ་ཉ་ཞིག་རེད་ལ།" སྒྲ་
 མིས་ཁེར་ལབ་བུས་པའམ། གང་ལྟར་ཁོ་ཅི་ན་ལམ་དུ་འདི་འདྲའི་སྒྲུང་གཤམ་
 ཉམས་མཚར་བོ་ཞིག་ལྟར་ལྟར་གྲགས་པའི་ཚོར་སྒྲུང་སྟེས།

མོ་བུར་དུ། སྒྲིན་མོ་ཤར་ལངས་པ་དང་འདྲ་བའི་བྲག་རི་འཛིགས་སུ་རུང་བ་
 ཞིག་གིས་སྒྲ་མིའི་མིག་ལམ་སྒྲིབ་འདུག བྲག་རི་དེའི་ཅི་མོ་བར་སྒྲུང་ལ་རྒྱལ་ས་
 བོང་བྲག་སྒྲིད་ན་གཤོག་བཟུར་བྱེད་པའི་བྲ་ཁ་ཞིག་གིས་ལན་རེར་ "ཤི" ཞེས་
 ཨུག་སྒྲུང་རེ་འབྱིན་པ་དང་། དེའི་བྲག་ཅས་བྲག་ཅ་བསྐྱལ་ནས་ལང་བའི་བྲག་རི་
 འདི་གཡོ་འགུལ་གདོང་བ་དང་འདྲ། སྒྲུབས་རེར་གྱིང་བློད་གཡེར་བས་ཅི་ཞིང་
 ཚོར་བ་ལྟར་སྒྲ་ཕུ་བྲག་པ་དང་འཛོར་སྒྲུང་ལྟར་སྒྲོགས་ནས་མདུན་གྱི་འདྲ་

མ་ལ་བསྐྱོད་མཚམས་བཞག། ཁོས་དྲི་སྒྲུབ་མདའ་ནས་ཕྱིར་བགགས་ཅམ་
ས་ནས་ས་ཆ་འདྲིའི་བྱ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ས་བབ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

"སྐྱག་ སྐྱག་ སྐྱག" བོད་ (ཨ་མ་སྐད་དེ། མེ་མདའ་) སྐད་ཅིག

"ཨ་ཁ། རག་ལམ།"

བྱ་བྱ་དེ་བོད་སྐད་ལ་ཞེད་ནས་གར་འཕྱར་ཆ་མེད་དུ་གྱུར

ཉི་མའང་འདར་བྱུང་། རི་ཕྱང་གི་བྲག་ཅས་ "རག་ལམ་...རག་ལམ་...རག་
ལམ་..." ཞེས་ཡང་སྒྲོར་སྒྲུར་སྒྲོར་གྱིས་སྒྲོགས།

ག་ལེ་ག་ལེར། དྲི་གོང་ནས་བལ་མོན་ཞིག་སར་ལྷུང་བ་ཇི་བཞིན་སྐྱ་མི་ཁོ་
ལ་མ་དུ་ཡང་མོར་ལྷུང་བའི་ཅི་ཡིང་གི་ཤག་སྒྲ་དང་རྒྱང་གོད་གཡེར་བའི་མིག་སྒྲ་
སྐབས་རེར་འཇགས་ལ་སྐབས་རེར་བྲག་ཕྱོག་གྲགས། ཁོའི་མིག་ལམ་དུ་འོངས་
པ་ནི་དམར་མདོག་གི་སྒྲིན་པ་དང་དམར་མདོག་གི་བྲག་ཕྱོ། དམར་མདོག་གི་མིའི་
རྒྱབ་གཟུགས་མང་པོ། དམར་མདོག་གི་...

ཨ་ཅི། ཡོད་ཚད་སྔོང་འཇགས་སེར་གྱུར། བྲག་མེད་ཚོར་མེད་ཀྱི་གནས་ནི་
སྔོང་འཇགས་ལས་ཅི།

(རི་རྒྱུའི་འགྲམ་དུ་སྒྲོ་གཞས་གདོང་བའི་བྱ་མོ་དེའི་སྒྲིང་མགོར་ཆ་ཤད་ཅིག་རྒྱག་ ཁོ་མོའི་
མེས་སྒོང་སྒོང་པོར་གྱུར་ནས་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་མིག་མདའ་དབང་མེད་འཕངས།)

སྐྱ་མིས་མིག་རྒྱང་དལ་བྱར་བྱེ་བ་ན། འབྲགས་སེབ་སེབ་ཀྱི་མེ་དོག་དཀར་པོ་
འགྲང་འདས་བར་སྒྲུང་ནས་ཁོའི་གདོང་ལ་ལྷུང་བཞིན་ཡོད། ཁོ་རང་དཀར་
པོངས་སངས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་དུ་བཤེ་སྒྲུང་གིས་ཁྲབ་སྟེ་ཉལ་ཡོད་པ་དང་འབྲ་ལ།
ལྷས་ནས་བཤོལ་བའི་རྒྱང་ས་ཁྲག་དམར་པོས་ཁ་བའི་དབུས་སུ་མི་ཕྱང་ཞིག་སྐར་བ་
འདྲེད་མ་མཆིས། ཁོ་རང་ཡང་བསྐྱར་མིག་བཙུམས་མོང་།

ཐོང་ས་ཐེས་མར་སྐྱ་མིས་མིག་ཟུང་བྱེད་ཀྱིས་སྟུ། རྒྱུང་མེད་གཤམ་པས་
 ཁོའི་སྒོག་ཏུ་ཡ་གྱི་ཐུང་ལ་སོ་བདེ་བ་ནས་ཡར་འཐེན་བཞིན་ཡོད།
 འོ་ལ་བ་རྩ་ཐང་དུ་སྐར་ཡང་དགུན་དུས་ཤིག་ཚུགས་པ་དང་ཐོག་མའི་ཁ་བ་
 བབས། ཁ་ཁྱུ་མིམ་པའི་ཞོགས་པ་འདྲིར་རུབ་ཕྱོགས་གྱི་གནམ་སའི་མཚམས་ནས་
 བག་ཐིག་ཅིག་མངོན་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུང་མེད་གཤམ་པའི་འཆར་སྐད་ལྟར་
 ལྟར་གྲགས། དེས་རྩ་ཐང་ལ་ཞོགས་བད་བདང་བ་བཞི། འབྲོག་པ་རེ་རེ་སྐྱ་
 རྒྱུང་ཕྱོགས་རུབ་ཕྱོགས་སུ་ལ། ཨ། བུ་མོ་ཞིག་ཆམ་ཆོམ་སྐྱ་ཅམ་མེད་པར་
 རམ་ཆུ་བཞལ་དེ་རུབ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱག།

ཞོགས་པ་དེར། ཡིད་སྒྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཁ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་འོ་ལ་བ་
 རྩ་ཐང་དུ་བབས་པུང་། རམ་ཆུ་རྒྱར་ཁའི་འབྲོག་པ་ནམས་སྐྱ་བག་རྒྱུང་སྐྱོར་གྱི་
 ལུལ་འཛིན་ཡིན་ཟེར་བའི་སྐྱ་བག་ཏུ་ལ་བོའི་སྤྱི་ནང་ཀུན་ལ་འཆར་ཁ་ཤིག་ཤིག་བྱེད།
 ཁོ་ཆོའི་ཡིད་དོར་ཉམ་པུར་རྒྱུང་མེད་གཤམ་ཅིག་རྒྱབ་དུ་ཁྱུར་བའི་སྐྱོ་སྤྱིད་ལྟ་བུའི་རྒྱ་བོ་
 རྒྱར་རྒྱར་གྱི་གཟུགས་བརྟན་འཆར་བཞིན་ཡོད་ལ། རག་རྒྱན་གྱི་གནའ་གཞས་རེ་
 རེ་བཞིན་ས་མཐོའི་ལ་བཅས་དང་རི་སྐར་གྱི་དར་ལྗོངས་ ཉག་ཁའི་དེུ་འབུམ་གྱི་
 བར་སྐར་ན་གྲགས་པའི་ཆོར་སྐར་སྤྱིས།

སྐྱ་ཏུལ་ནང་དུ། སྐྱ་མི་དེ་བུ་མོ་ཞིག་གི་པར་ལ་ལྷས་ནས་ཉལ་འདུག་ལ་
 འབྲོག་པ་ནམས་མཐའ་སྐྱོར་དུ་རུབ་ནས་ཁ་རྒྱུ་གཤམ་པས་བཟད་ཡོད། གྲག་འབུལ་
 མེད་པའི་མཁའ་དབུགས་ཁོད་དུ། སྐྱ་མིས་ཀ་རའི་ངོས་ལ་བཀལ་བའི་ཉམ་པུར་
 རྒྱུང་མེད་དེར་ལྟ་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་པ་འདྲ། སྐབས་དེར་མི་ཞིག་སྐྱ་ནང་
 ལ་འཆུབ་སེ་འཆུལ་ཡོང་ནས། "རི་བསངས་བདང་པུང" ཞེས་སྒྲུས།

སྐྱ་མི་པར་དུ་བཟུང་བའི་བུ་མོ་དེས་མིག་ཟུང་ལས་མཆི་མ་གར་ར་བཞུར་ཞོར་ལ་
 "བསངས་...བདང་...པུང་།" ཞེས་མགྱིན་པ་བནངས་བཞིན་སྒྲུས་པར། ཁོའི་

གདོང་ལ་འཇུག་མདངས་ཤིག་ཤར་བུང་བ་དང་། དེ་ནས་རྒྱངས་ཁྲག་གིས་དམར་
 རི་གྲར་པའི་ལག་པ་འདར་བཞིན། རུམ་ནས་བྱེའུ་སྒོང་དང་ཆེ་རྒྱང་འབྲུ་བའི་རྒྱ་
 རི་ཀར་པོ་སྒར་གང་ཕྱི་རུ་བཏོན་ཏེ། མཆུ་འདབ་འབྲུལ་ཙམ་འབྲུལ་ཙམ་གྱིས།
 “དབྱུས་...དོ་...ལྷུ་བ་...ཐོགས་...” རིམ་གྱིས་ཁོའི་མིག་བཙུམས་སོང་།

ཕུ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱ་སྒྲོང་དང་ལྷན་དུ། འབྲོག་པ་ཆོའི་མིག་རྒྱ་དང་མཉམ་དུ་ཁོའི་
 རང་ཁྲག་ལེར་ལྷོད་ནས་རྒྱངས་ཁྲག་བགོས་པའི་དབྱུས་དོ་དཀར་པོ་རི་རི་བཞིན་ས་
 གཤམ་ལྷུང་།

ཐག་...ཐག་...ཐག་...

ཀྲུ་མ་གྱི་དུད། འདི་ནི་ཡིད་སེམས་སྒྲོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ འདི་ནི་འབྲུག་ས་
 མ་ལ་འབྲུར་བའི་དབྲུག་དུས་ཀྱི་བྱིས་སྐྱུང་ཞིག་ ལྷེ་ཐག་ཆད་པའི་ཤར་མཐའི་རི་
 རྒྱང་དང་རྩ་ཐང་གི་ལྷེ་བས་གཉིར་གསེབ་ན། སུས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་ཤད་བུ་ཐབས་
 བལ་ཞིང་ངོས་ལེན་ཡང་དག་གནང་ཐབས་བྲལ་བའི་གབ་ཆོག་བགྲང་འདས་
 ཤིག།

༡༩༩༣|༤|༢༢|--༩|༢༡ ལྷ་ས་ནས།

འཁྲི་ཤིང་།

ཉི་མ་དོན་གྲུབ།

འཁོ་བར་རང་ཚུགས་དགོས། མི་སྒྲིལ་ལ་རང་ཚུགས་དགོས། མི་རིགས་
རང་ཚུགས་དགོས། གཞན་དྲིན་དང་གཞན་སྒོན་གྱི་བསམ་ཡན་ནི་རང་ཚུགས་
ཅ་བ་བསྟོགས་པའི་སྲིན་འབྲུ་ཉིད།

སྐྱ་གུ་དང་ལོ་འདབ་འཇུམ་ལ། ཉི་ཟེར་དང་ཚུ་རྩལ་འཐུང་བ་སྐྱེ་དངོས་སྤྱིའི་
ས་ཉིད་ཡིན་མོད། རང་གཞུགས་ལ་རང་ཚུགས་བྲལ་བ་འཁྲི་ཤིང་གི་གཤིས་ཀ

ལ་ཡོ་འཁྲི་ཤིང་ལགས། དུས་ཚོགས་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་གཞན་ལུས་སྤྱུ་འཁྲི་
ར། གཞུང་ན་ཡི་དམ་ཚོག་བོར་ལ་རང་ཉིད་དོར་དེ། གསོམ་སྟོང་ངམ་གཞུང་
གཞན་བཏན་གྱིས་ལང་ཚོ་ངོམ་དུས། ཁྱོད་ཀྱི་ལོ་འདབ་རེ་རེས་ཁྱོད་ལ་ལོ་
དཔ་མི་བྱེད་དམ། ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་དུ་འང་ངོ་ཚའི་ཚ་རེག་གིས་ན་ཞུག་མི་བསྐྱེད་
པ།

འཁྲི་ཤིང་ལགས།
 ཁྱོད་ཀྱི་སེན་ཚ་སུ་ཡིས་བདེ་བ་ཅིང་།
 ཁྱོད་ཀྱི་ཚ་བའང་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་རྒྱས།
 གསེམ་སྡོང་། སྤྱར་ཤིང་། ཡོ་དོག་ བ་ན་ཆོར་ཤིང་ལ་སོགས་པ་ཡོད་
 ཆད་། སྤུ་བྱ་འཛུམ་ཞིང་ཡོ་འདེབ་གྲོལ། ཚ་བ་རྒྱས་ཤིང་གཞུང་དྲའང་རྒྱས་
 ཏེ། རང་རང་གི་ལྗང་མདོག་གིས་འཛིག་རྟེན་དུ་མངོས་སྤྱག་བསྐྱུན་པ་དང་། ཁོ་
 ཆོ་སོ་སོར་རང་རང་གི་ཁྱད་རྒྱས་དང་བརྟན་ཚུགས་ཐུབ་པའི་གཞུང་དྲ་ཡོད།
 ཡིན་ན་ཡང་། འཁྲི་ཤིང་ལགས། ཁྱོད་ལ་ཅི་བྱུང་། ཁྱོད་ཀྱང་སྤྱི་དངོས་
 རིགས་སུ་གྱུབ་ལ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ཉི་འོད་དང་ཚུ་རྒྱལ་འཐུང་ཡོད།
 ས་གཤིས་ཀྱི་དབང་གིས་ཁྱོད་ཀྱང་ཆོར་ཆོང་སྤྱག་པོར་ལྷུང་ལ་ཆོར་ཤིང་རོར་
 འབྱུང་དུས། ཆོར་ཆོང་སྤྱག་པོའི་བརྩུ་བག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ལྗང་མདོག་བཞེས་ཤིང་
 ལང་ཆོ་གཙུམས་པ་ན། གཞུང་དྲའི་རང་ཚུགས་གཞན་ལ་འབྲུན་སེམས་མི་སྤྱིས་
 དོན་གང་།

འཁྲི་ཤིང་ལ་འཁྲི་ཤིང་། བཅོས་མའི་ཆོ་སྟོག་ ཁྱོད་ཀྱིས་མངོས་སྤྱག་ཆོས་
 མ། ལང་ཆོ་བཅོས་མ། ལྗང་མདོག་རྒྱན་མ་བཅས་ཀྱི་གཟབ་འཆོར་གཡོགས་
 པས། དཔུན་དུས་ཀྱི་སྤྱག་རྒྱུང་མངར་མོས་ས་གཞི་བསྐྱམས་ཤིང་། ཀྱང་འཐུང་
 གི་འདེབ་མའི་མངོས་སྤྱག་བཅོས་སྤྱི་རང་ལུས་སྤྱིན་མོར་བསྐྱར་དུས། ཁྱོད་རང་
 རང་ཚུགས་ལ་ལ་བའི་རང་གི་གཞུང་དྲའི་གཤིས་ཀར་ལ་ང་ཞིང་འཛིགས་དང་རས་
 མི་སྤྱིའམ།

འཁྲི་ཤིང་ལགས།

ཐོག་ཞགས་ཀྱིས་འཁྲི་ཐོང་གཏོར་དུས་ཅི་ཞིག་བྱ།

བུང་རྒྱང་གིས་འཁྲི་ཐོང་བསྐྱེད་དུས་ཅི་ཞིག་བྱ།

ཚ་ཤོད་ཀྱིས་འཁྲི་ཐོང་སྟེག་དུས་ཅི་ཞིག་བྱ།

ཀྱ། འཁྲི་ཤིང་། དེ་དུས་ཁྱོད་ལ་འཁྲི་ཐོང་མེད་པས་སུ་ལ་འཁྲི།

ཀྱ། འཁྲི་ཤིང་། དེ་དུས་ཁྱོད་ལ་བགྲོད་ལམ་མེད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

དེ་བས། ཡེ་ཡོ་ཡི་བག་ཆགས་སེལ་དྲེ། རང་རྩྭགས་བདུན་པའི་གཞུང་ནར་

བརྩོན་པ་ཤིན་དུ་གསལ།

༡༩༩༡།༩།༡༣

མདུན་སྒྲོང་གི་གོམ་སྒྲུ།

སྒྲིང་མིག

དོ་ཁྱེ་བྲག་རི་ལྷ་བྱའི་འགྲུང་མེད་གྱི་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས།
རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་བཞིན་དུ་གཡོ་མེད་གྱི་སྒྲོབ་ས་པ།
ཟབ་ཡངས་རྒྱ་མཚོ་ནང་བཞིན་འཛད་མེད་གྱི་བཙེ་དྲང་།
ཐུང་ཐུག་པ་བ་ཆུ་ཁི་བཞིན་ཉམས་མེད་གྱི་བཙོན་སེམས།
དགོས་སོ། ང་ཚོ་ལ་དགོས།

འདི་ནི་རྒྱར་འོད་ཁྱི་སྒྲག་མང་པོའི་རྒྱས་པ་གཅིག་དུ་བསྐྱས་པའི་
སྒྲོབ་ས་ཕྱགས་གྱི་སྒྲུ་དབྱངས་ཡིན།
འདི་ནི་གཞོན་རྒྱ་ཁྱི་སྒྲག་མང་པོའི་སེམས་ཙུ་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་པའི་
ཕྱགས་བསམ་གྱི་སྒྲུ་དབྱངས་ཡིན།
འདི་ནི་རྒྱལ་ཁ་དང་སྒྲོ་སྒྲང་གིས་ཁངས་པའི་ཡིད་ཆེས་གྱི་
སྒྲུ་སྒྲུ་ཐོག་མ་སྒྲི།

གལ་མཐུག་གི་མི་རབས་མེད་བར་སྤེལ་བའི་
འབོད་སྐུལ་གྱི་དྲུང་བརྒྱུད་ཡིན།
དཔུང་མཉམ་པའི་གཞོན་ནུ་རྩ་ཁག་ཅིག

ཆེས་རྒྱུང་རིང་བའི་གནས་སའི་མཐའ་ན་རྒྱ།
ཁོ་ཚོ་ནི་མི་རབས་འདིའི་གདོང་ཡིན་སྟེ།
ང་ཚོའི་སློབ་གཏན་དང་ཡིད་ཆེས་ཡིན།

སྦྱོད་ཅིག་...

ཀྲག་ཀྲོག་གས་འཕྲང་དོག་པའི་ལམ་ཕྱན་དེ་དོན་ནས།
ང་ཚོ་བདེ་སྦྱོད་དམ་འོད་ཟེར་གྱིས་ཁེངས་པའི་གནས་
དེར་བསྦྱོད་དགོས།

སྦྱོད་ཅིག་...

གཡང་གཟར་རམ་འཇིགས་ཡེར་བའི་རི་བྲག་དེར་བཞུལ་ནས།
ང་ཚོ་བདེ་ཐང་ངམ་ཁོད་ཡངས་པའི་འཇིག་རྟེན་དེར་བསྦྱོད་དགོས།
ང་ཚོ་ནི་མི་རབས་འདིའི་གཞིས་བྱིས་འཆོལ་བའི།

ཁ་ཆ་དགོས་གདུག་གི་ལས་གཉེར་ཡིན།
ང་ཚོ་ནི་དུས་རབས་འདིའི་བདེན་དོན་བརྩོན་པའི།

ཁ་ཆ་དགོས་གདུག་གི་དམག་མི་ཡིན།
ང་ཚོས་ཆོ་སློག་གི་སྒྱུ་དབྱངས་ཡིན་བཞིན།

ང་ཚོས་ཁྲག་དམར་གྱི་ཡོ་རྒྱས་འབྱི་བཞིན།

ང་ཚོས་ཀྱན་མཐུན་གྱི་དམིགས་བྱ་གཅིག་གི་དོན་དུ།

ང་ཚོས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་རྒྱབ་དུ་འདོར་དགོས།

སྟོད་ཅིག་...

སྒྲིན་ནག་དང་རྒྱང་འཛུབ་ལྷང་བའི།

སྒྲོག་དམར་དང་མེ་ལྷེ་འཁྲུག་པའི།

སྒྲིན་པའམ་ཡང་ང་བའི་བྱ་ངམ་གྱི་ཐང་དེར་ཕྱི་མིག་གཟིགས་བཞིན།

ང་ཚོ་ངམ་པར་དུ་སྒྲོན་པ་བརྒྱ་ཕྱག་གི་གནས་དེར་བསྟོད་དགོས།

སྟོད་ཅིག་...

མདུན་ཕྱོགས་ནི་ཉེན་ཁ་བརྒྱ་ཕྱག་གིས་བྱུབ་ཀྱང་།

ང་ཚོ་ལ་དོགས་ཆེན་དང་འཛུམ་བག་མི་དགོས།

ང་ཚོ་ལ་བག་འཁྲུམ་དང་ཞེད་སྣང་མི་དགོས།

ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་འོས་མཐུན་གྱི་འཚོ་གནས་ཡིན།

ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཡིན།

སྟོད་ཅིག་...

ང་ཚོ་ལ་ཐེ་གཏོགས་དང་ཡིད་ཆེས་དགོས།

ང་ཚོ་ལ་སེམས་ཤུགས་དང་སྟོབས་པ་དགོས།

ང་ཚོས་ཀུན་མཐུན་གྱི་དམིགས་བྱ་གཅིག་གི་དོན་དུ།

ང་ཚོས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་སྒོས་གཏོང་བྱེད་དགོས།

སྟོད་ཅིག་...

ཤིན་པ་ཇེས་མའི་ཐངས་དང་པོའི་སྒྲ་མོར་ཡང་།

ང་ཚོས་མདུན་སྟོད་ཀྱི་གོམ་ཁ་མི་སྟོད་པར་.....

༡༩༩༡/༡༧ མཚན་མོར།

སྒྲོ་གཏམ་གཡེས་བྲུགས་མ།

དོ་རོང་གི་སྤྱང་པོ་འཛིགས་མེད། *

ནང་ནས་བསྐབ་པ་ནས་གསུམ་མ་སྤྱང་ན།
ལྟར་སྤྱང་ཆ་བྱད་བཟང་ཡང་ཕན་པ་དཀའ།
སྤྱང་ཟླང་གནས་ལ་འབད་པས་བག་མཛད་ན།
བཅའ་ལག་ར་ལྷགས་མནའ་ཀྱང་དམ་པ་ལགས།
ད་ལྟ་དད་ཟས་ཟ་བ་ལ་བསམ་ནས།
ཀ་སྤྱད་ཁ་བྱང་བྱས་ཚད་གཟན་གས་སྤྱད།
བསྟན་པ་དྲགས་ལ་གནས་སྟམ་ཟླ་མ་པལ།
ལྟ་འབག་གདན་ལ་བཞག་ལྟར་རྒྱགས་པ་རྒྱས།
ཟླ་པས་ཁ་ཅམ་དད་པ་ཁ་ལ་བདགས།
ཟླ་མས་ང་མཁས་སྟམ་ནས་ང་རྒྱལ་མཛད།
འཆད་ཉན་བྱ་མང་ནང་ན་བྱ་སྤྱད་ལྟར།

མང་མང་གྲགས་ཀྱང་ཙ་བ་སྤྱོད་པར་སྒྲུང་།
 སྒྲུང་གསལ་བ་སྤྱོད་པར་སྒྲུང་མ་ཙམ།
 གྲུང་སར་བཅས་བཟུང་སྤྱོད་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཙམ།
 བལྟ་དགའ་བཀྲག་མདངས་གསལ་ཡང་གྲུང་གསལ་ཙམ།
 ཐམས་ཅད་མ་གྱུ་འདྲ་ཡང་སྤྱོད་བརྟན་ཙམ།
 བཤད་ཡམ་ཁ་སྤྱོད་འདྲ་བས་ཁ་ནང་ཟད།
 བསམ་གཏན་ཉམས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཨ་ཐང་ཆད།
 བག་ཡངས་རང་སར་བསྒྲུང་ན་ཐམས་པ།
 ཏྲ་ཏྲ་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་འབག་འཆམ་འདྲ།
 ཡང་དག་ལམ་བཟང་བཤད་ན་ན་བ་དག་བ།
 ཏྲ་གཡག་ནང་རྩས་བསྒྲུང་ན་སྤྱོད་ཉམས་དགའ།
 སངས་རྒྱས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཡ་མཚན་རྣམ་ཐར་ཅན།
 སྤྱོད་འབྱུང་ང་འདྲས་བལྟས་ཀྱང་བཞུད་གང་གཉིས།
 ཏྲ་གསལ་གསལ་ཐལ་སྤྱོད་ཅག་ཅག་བཙུང་ན་ཡང་།
 ཆང་བརྒྱག་ལག་འཐབ་སྤྱོད་ལྟར་ཞལ་རས་དམར།
 ཨ་གཏན་བཞུག་ནས་དྲན་བ་བསྒྲུང་ན་ཡང་།
 རྒྱ་ནག་ཏྲ་ཤང་ལྟ་བ་འདྲ་ལ་ཁད།
 སངས་རྒྱས་བསྒྲུང་བ་བསྒྲུང་སྤྱོད་དབང་བཀའ་བཤད།
 དབང་བཀའ་ར་ཆང་ནང་ནང་གསང་བ་བསྒྲུགས།
 གསང་བ་བསྒྲུགས་ན་དམ་ཉམས་སྤྱོད་ལྟར་མང་།
 དམ་ཉམས་མང་ན་དཔྱལ་ཁམས་ཆབ་འབངས་རྒྱས།
 རྩ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཁྱེད་བསྒྲུགས་ནས་ངན་སྤྱོད་བཅས།

དབྱངས་གདངས་ཐག་པ་བརྒྱངས་ལྟར་ན་ར་ར།
 བསྟན་དགྲ་ར་གྲོ་བཤས་ནས་ཞལ་བསྟབ་མཛད།
 སྒྲིབ་ལས་དགའ་དང་འགའ་ལ་མཚར་ཉམས་ཤར།
 ཁ་ནས་གདམས་ངག་བཤད་པ་ཆར་ལྟར་འབབས།
 རང་ནས་བསམ་ངན་འཆར་ཆ་སྒྲར་ལས་ལྟ།
 གཞན་ཕན་བྱ་བ་བྱས་བྱས་རང་ཙྰ་ཉམས།
 ང་འབྲས་ཁ་བཤད་ལབ་ལབ་བྲག་ཆ་འབྲ།
 རྒྱ་ཆར་རང་བསམ་མཚན་བསམ་ཐལ་བྲག་པས།
 གཟུགས་དཀར་རལ་པ་བཞག་ནས་རས་པ་མཛད།
 བཤད་ཚད་བྲམ་པ་འབྲ་བར་ཡ་མ་བཞ།
 སྒྲགས་འཆར་ས་ར་ཉ་ལྟར་སྒྲིབ་ཀྱང་བཏགས།
 ཟབ་ལམ་གདམས་པས་རང་སྒྲིབ་མ་དག་པར།
 གཞན་སྒྲིབ་དད་པ་ཙམ་ལ་དགའ་བྲག་ནས།
 ལྷ་ཚད་ལྟམ་ལ་ཐུང་བ་མང་ན་ཡང་།
 གྲོ་རབས་མཁས་པས་བརྟག་ན་རང་མཚར་གསལ།
 ལ་ལས་དམར་ན་བཟང་སྒྲིབ་འགགས་ཤམ་གཟབ།
 ལ་ལས་སྒྱུ་ན་དགའ་སྒྲིབ་ལྟགས་སྒྱུ་སྒྲིབ།
 རྟགས་དང་མཛད་པ་ཐ་དད་གནས་བརྟན་དག།
 རང་རང་མཁས་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱང་བལྟས་ན་གསལ།
 ཨ་ཅང་མང་མང་བཤད་ན་ཁྱ་ཉ་འབྲ།
 ལྷ་ལྟམ་རང་སར་བཞག་ན་དགའ་བ་ལ།
 སྒྲིབ་འབྲམ་རང་ལ་ཤར་ཚད་བསྒྲིབ་པ་ལགས།

ལྷ་པ་དག་ཡང་ཡག་ན་བཤགས་པས་འཆགས།
 བན་མཛད་སངས་རྒྱས་འཕྲད་པ་བརྒྱ་ལམ་ཙམ།
 ཟུང་རྒྱས་ལམ་བཟང་ཡང་ཡང་མཇལ་དཀར་བས།
 ད་ལྟ་དལ་བ་བརྒྱད་ལྟ་གནས་སྐབས་ན།
 ཡང་དག་བསྐབ་པ་སྦྱང་འཆལ་སྐལ་ལྟ་དག།

ཅེས་གྲག་ནས་ཞབས་འགྲུང་མེད་པའི་ཨ་ཡིག་དེས་པ་དང་སྦྱང་བའི་སྦྱོ་གདམ་གཡོས་སྦྱགས་
 འདིའང་རྟོལ་དུ་གྱུར་པོ་འདིགས་མེད་པས་གང་དཔྱད་མིས་པ་དགོའོ།

“བོད་ཁམས་སྤར་རྩ་ཟུང་གི་སའི་ཐིག་པའི་ཆར་འབོད་པའི་ལྷགས་མོ་མགོ་ཐོག་གི་དཔལ་
 ལུམ་གསེར་ཐལ་འདི་ལ་འདྲ་ནང་གསེས། ས་གཡུ་ཁོག་གསེར་ཁོག་རྩོམ་གསུམ་དང་རྩོད་
 འབྲམ་ཤིས་ཤོག་དུག་མན་ཆད། ལྷ་དེ་ཡི་གཙང་རྒྱ་པའི་ཡར་ཆད་ཐོགས་ཡོད་པ་ལས་རྩོམ་གྱི་
 ལྷ་ཆེན་ནམ་གསང་ཆེན་དེས་བྱུང་དཔལ་འབར་གླིང་གི་དཔོན་བདག་རྩོག་པོ་ལྷ་ཆེན་ལྷ་
 གསུམ་པ་འདིགས་མེད་བསྐྱར་བའི་ཉི་མའི་(༡༤༩--༡༥༡) ཞབས་ཀྱི་གསུང་འབྲམ་པོར་ཆེན་
 ལྷ་ཡོད་པའི་འབྲམ་རྩོད་ས་སྤང་དོག་གི་༡༥༥ ཡེའི་པར་མ། བོད་ཅུའི་ནང་གསེས་གདམ་
 རོགས་ཀྱི་ཤོག་ལྷུང་ ༡༡༡ ནས་༡༢༢ བར་ནས་རྩ་ཅེའི་ཐིག་ཐིགས་ཙམ་ཞིག་རྒྱུ་རྒྱུ་
 པའོ། བཀྲ་ཤིས་རྩོམ་གྱི་ས་མཆོམས་སྦྱོར་རྒྱས་ལྟར་ལྟ།

ཀ་བཤད་སྟོན་ཅོམ་ལྷག་བསམ་སྐྱལ་བ།

ཁེ་རི་འཇིགས་མེད་དབང་རྒྱལ།

ཆོས་སྐྱེས་བྲལ་ནམ་དག་དབྱིངས་ལས་མཚན་དཔེའི་སྒྲིན་རིས་ནམ་པར་བཟ།
འགྲོཁམས་མོས་པ་རྒྱ་མཚོའི་རྗེས་གཟུང་འཇམ་དཔལ་ཡབ་ཡུམ་ལ་བདུད་ནས།
འདི་ན་ཆོས་པའི་སྐྱེ་ཆོགས་སྒྲིག་ཞུགས་ཆོས་ཀྱི་ལམ་ལས་འདེམ་བཤུད།
ཆོས་ལམ་འཇུག་པའི་ལྷག་བསམ་ངལ་བ་སྤྱིང་དུ་བཅངས་ཏེ་འདི་སྐད་གདམས།

ཀ་བ་བུམ་པ་འཁོར་བ་ཡིན་མིན་ཆོག་སྒྲིར་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་བྲགས་ན།
བརྒྱུད་སྐམ་པོས་དལ་འབྱེར་ཉེན་བཟང་དོན་མེད་ཆུད་ཆོས་བཏང་ཡོང་ངོ་།
གས་གཤམ་རང་རྒྱགས་མི་ཐུབ་ཁྱི་གྲོ་བཞིན་དུ་རྒྱག་བྲགས་ན།
འཇུག་ཆོས་མེད་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཐོངས་སྒྲུང་པོ་ལག་སྒྲོང་ཆགས་ཡོང་ངོ་།

ཅ་རེ་ཅོ་རེ་ཐལ་རྟགས་ལྷར་སྤང་གང་བྱུང་མང་བྱུང་བསྟེན་བྲགས་ན།
ར་རྒྱས་མེད་པའི་ཡོང་བ་མགོ་འཐོམས་རྟག་ཆད་གཡང་ས་སྤང་ཡོང་ངོ་།

ང་དང་མདངས་ཀྱིས་མངོས་པའི་ཁྲོད་དུ་ཁ་ལག་སྡོང་པ་ལྗིང་བྲགས་ན།
ཉ་རྒྱུ་བསྐྱེས་པའི་མི་གཙང་ནག་ཁྲག་བདུད་ཅིའི་ཆོས་དང་འབྲེས་ཡོང་ངོ།

ད་ཐ་ག་དའི་ལུང་དོན་ཤེས་ཀྱང་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་ལ་གཡེང་བྲགས་ན།
ཐ་གུ་ཕྱི་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་སུ་སྤྱུའི་གར་མཁན་ཆགས་ཡོང་ངོ།
ད་ལྟ་རང་ལག་ཡོད་པའི་ཆོས་ནོར་ཆོས་བྲགས་གཡེང་བས་རིངས་བྲགས་ན།
ན་ག་འཆི་བའི་གཡང་སའི་འགག་ནས་རྐང་པའི་དྲིང་རྩ་ཆད་ཡོང་ངོ།

པ་ཡོ་མ་ཕབ་རབ་བྱུང་ཁྲོད་དུ་རལ་པ་བསྐྱངས་ཏེ་སྡོད་བྲགས་ན།
པ་རོལ་སྐྱེ་བའི་ཡིད་ཆེས་བརྒྱགས་ཏེ་གསེར་སྐྱས་ཟངས་མདོག་སྟོན་ཡོང་ངོ།
བ་མོ་དབྱར་འཛོ་དགུན་གསོ་མེད་པར་ཕག་མགོ་མཁྱེན་པ་རྒྱགས་བྲགས་ན།
མ་རབས་རང་མཚང་མི་གཙང་བྱིང་གྲུམ་པའི་སྟོང་བ་བྲགས་ཡོང་ངོ།

ཅ་ག་གསུམ་གྱི་མདོ་སྒྲགས་གཞུང་ལ་རང་དགར་བྱང་ངེས་འབྱེད་བྲགས་ན།
ཅ་གང་དཔྱལ་བའི་མགོན་བདེ་སྤེབས་དུས་རྒྱན་མའི་བྱ་བཞིན་ཆགས་ཡོང་ངོ།
མཛེའ་བཤེས་ངན་པའི་བསྐྱེད་བྱིད་སྟན་གཏམ་ན་པའི་ཅེ་ལ་བཏགས་བྲགས་ན།
ཕ་ལམ་ཅན་གྱི་གྲོང་དུ་སྤེབས་དུས་སྤྱང་གིའི་ན་འཛོམས་ཆད་ཡོང་ངོ།

ཁྱ་མོའི་མདོག་གིས་ཕན་རྒྱུ་འབྱེད་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཕྱོགས་འཛིན་ཆེ་བྲགས་ན།
ཟ་བྱེད་གྲང་སྟོན་ཕན་རྒྱུ་འཐབ་པས་གཉིས་ཀ་ཕྱང་པ་བྱེད་ཡོང་ངོ།
འ་རེ་ལུ་རེ་དཀོར་ནག་ཉ་ཟན་རྩ་སྐྱར་བཞིན་དུ་ལྗིང་བྲགས་ན།
ཡ་བཤའ་རྩུན་སྒྲིག་ཕྱི་མའི་བྱ་ཡོན་རུས་སྒྲལ་གན་པོས་སྟོབ་ཡོང་ངོ།

མ་ལུག་གི་ཆ་སྤྱོད་གང་མོས་འདུལ་བའི་གཞུང་ལས་བཞུལ་བླགས་ན།
 ལ་རྒྱ་མི་ཤེས་མི་ཆོ་ཡུང་ཞིང་ཆོས་པའི་གྲལ་ནས་བྱད་ཡོང་ངོ་།
 གཟམ་ཁའ་འགྲོ་སྐྱབ་ལ་བྲེལ་དེ་སྐྱབས་འགྲོ་ཅམ་ཡང་མི་སེམས་ན།
 ས་དོང་ནང་དུ་རང་སྐྱབ་མྱོང་བའི་བྱི་བ་རྒྱ་བོ་ཆགས་ཡོང་ངོ་།

ཏ་རེ་ཏེ་རེ་ཅི་སྐྱོད་གང་སྐྱོད་ཡིན་མདོག་ཁ་ཕོ་བྱེད་བླགས་ན།
 ཏ་གོ་མེད་པར་བྱི་བའི་དགྲིལ་བྱི་བྱི་ལ་མཁན་པོ་ཆགས་ཡོང་ངོ་།
 ཨ་མའི་ཨོ་ལོ་བྱ་སྐྱབ་ནས་པ་གདམས་པའི་གཏམ་འདི་གཟམ་བླགས་ནས།
 ཨ་མའི་རོ་ཞེས་སྐད་པར་ངེས་ཀྱང་བྱང་བའི་ཁྱ་བ་བརྗོད་པ་ལགས།

དེ་སྐད་ཆོས་ཀྱི་དགག་ཕྱོགས་སྒོ་བ་སྒོན་ཕུལ་བྱང་སྐྱན་པའི་ཆོག་སྒྱུར་འདིའང་།
 རྩོ་ཕྱོགས་ཡངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་དགའ་ཚལ་དཔལ་ལྷན་འབྲས་དཀར་སྤངས་པ་ནས།
 གཙུག་ལག་སྐྱ་བའི་བྱང་ལྷན་འདབ་མ་ཤེས་བའི་མཁའ་ལ་སྤྱིང་བའི་བྱ།
 འཇིགས་མེད་མིང་པའི་སྒོ་བའི་མགྲིན་ནས་དལ་བའི་དབྱངས་སྐྱ་གྲུས་དེ་སོང་།

ལས་དབང་གིས་དེད་པའི་གར་མཁན།

འདམ་ཀ་ར།

ཁོ་ཐོ་རྒྱུད་བའི་དུས་ནས་གར་འབྲུག་རྒྱུ་དགའ་བོ་མེད་པ་མ་ཟད། གཞན་གྱིས་
མཁུ་པའི་གར་ལ་ལྟ་འདོད་ཀྱང་མེད་མོད། ཡིན་ན་ཡང་། ཁོ་ཐོ་ཆེ་སྟོན་པལ་
ཅེས་གར་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཟབ་པའི་རོལ་ཆ་འབྲུད་དགོལ་གྱི་བྱ་བས་བསྐྱལ་
ཤོས་བྱུང་།

ལས་དབང་གི་རྒྱུད་ཤུགས་གྱིས་དེད་པའི་སྟོན་མཛུགས་གི་ལོ་མ་སེར་པོ་དེ། འཇིག་
རྟེན་གྱི་བྱ་ཁ་གཞན་ཞིག་ལ་དབྱུགས་སོང་། གསོན་པར་འདོད་ཀྱང་འཆི་བ་མི་
འདོད་པ་ནི་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན་ལ། ཁོ་ཐོ་བྱེ་
མའི་དེའུ་འབྲུར་བརྒྱུད་དེ་ཆེ་སྟོག་གི་སྟོ་ལྗང་ཞིག་འཆོལ་དུ་སྟེགས། ཡིད་སྟོབ་
ཞིག་ལ། ཁོ་ཐོས་རྟེན་པའི་བྱ་ཁ་དེར་རོལ་ཆ་འབྲུད་དགོལ་གྱི་ལས་མི་ཉུང་ཤས་
ཤིག་ལས་མི་དགོས་ཤིང་། ཡོད་པ་ན་མས་ཀྱང་འཆང་ཀ་ཤིག་ཤིག་བརྒྱབ་ཏེ་
དབྱུགས་འབྱིན་དཀའ་བའི་གནས་སུ་བྱུང་། འདོད་པ་ལག་དུ་མི་ཚུད། མི་འདོད་

ལས་ཀྱིས་དེད་ཡོང་ཞེས་པ་ནི་ཅིའི་མི་བདེན། ཁོ་པོ་འཆོ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ། རང་
ཉིད་ཀྱི་ཆེས་མི་འདོད་པའི་ལས་ཏེ། འཁྲབ་སྟོན་པ་འདེམས་སྒྲུབ་ལ་རྒྱལ་སྤྱོད་
དགོས་པུང་སོང་།

ཁོ་པོ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་སྤངས་དང་གདོང་གི་ནམ་འགྱུར་སྟོན་པ་སོགས་གང་གི་ཆ་
ནས་ཀྱང་ལུག་ལ་ཁལ་བཀལ་བ་བཞིན་འཛོན་པོ་མེད་པ་གྲོགས་པོ་རྒྱལ་ཡོད་ཀྱན་
གྱིས་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེན་རྒྱ་དེ་འཁྲབ་སྟོན་ཤེས་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་
དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རོལ་ཆ་འབྱུང་དགོལ་དང་གཞས་གདངས་ཚོམ་སྒྲིག་གིས་འབྱུས་
པས། ཁོ་པོས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནི་བདེ་ལྡན་གིས་འཕྲོད་སོང་།

ཁོ་པོའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་སྟེ། མི་ཆོའི་ཕྱེད་ཀ་གར་སྟེགས་སུ་བསྐྱལ་ཟེན་པའི་འཁྲབ་
སྟོན་པ་ལེགས་བྲས། གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་གར་པ་ཞིག་
ཡོད་ཀྱང་། དེ་སྟོན་རྒྱལ་སྤྱོད་སྐབས། ཁོའི་ཀྱང་པ་གཡོན་མའི་ལྗང་འི་ཐོག་
ལ་མ་ཇེས་ཤིག་ཡོད་པས་གར་མཁན་དུ་མི་འོས་པར་ཁག་བདགས་དེ་ཡིག་རྒྱལ་ས་
མ་འཕྲོད། ཐངས་འདིར་ཁོའི་མ་ཇེས་དེ་ཐབས་ཀྱིས་བསུབས་ཀྱང་། སྒར་ཡང་
ཁོའི་ཞལ་གྱི་ཡ་མཆུ་དང་མ་མཆུ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ཐུང་མི་མཉམ་པར་བསྟན་དེ་རྒྱལ་ས་
མ་འཕྲོད། ཅི་ཕྱ་གདོད་མེད་དུ་གྱུར་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུང་ན་རྒྱུད་པར་ཁག་མི་
འདོགས་ཐབས་མེད་པུང་།

གར་འཁྲབ་རྒྱ་ནི་ལྷད་མོ་བ་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བརྩུ་ཁོན་ཁྱེད་པའི་སྐུ་ཅལ་ཞིག་ཡིན་
ལ། གར་སྟེགས་ཐོག་གི་ནམ་འགྱུར་ནི་ལད་སྒྲོས་ཁོན་ཡིན་པས་ཡིད་སྟོན་མི་རུང་།

མོད། འོན་ཀྱང་སྐུ་ཅལ་ལ་མཁས་པའི་འབྲལ་སྟོན་པ་ཞིག་གིས། མི་ཀུན་ལ་
པདྨ་པའི་སྤང་བ་སྟེར་ཞིང་འབྲལ་སྤང་གི་གཡང་དུ་འཕེན་པ་ནི་གདོན་མི་ཟེའོ།

ཁོ་པོ་ནི་འབྲལ་སྟོན་པ་ཉམས་ཕྱོང་ཅན་མང་པོའི་གྲལ་དུ་ལྷུང་སོང་། ཐབས་རྒྱགས་
པ་ཞིག་ནི། རང་གིས་རག་སྟུན་པར་སྒྲ་སྒྲལས་སྒྲལས་མི་ཐོན་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་
སྒྲལས་ཅུང་ལེགས་པོ་ཞིག་འཛོན་སྒྲལས་ཡང་གདོང་གི་ནམ་འགྲུར་མི་མཛེས་བུ་
གང་ལྟར་རག་ཆོག་དང་ལུས་སྒྲལས། དེ་བཞིན་ནམ་འགྲུར་སོགས་དུས་མཉམ་དུ་
མི་ཐོན་པས། གར་དཔོན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་པོར་བཙུ་མཐོང་མེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
ཁོ་པོ་གར་པ་གྲགས་ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་མི་སྲིད་པ་ཤེས་དེ་སྟོབ་དེ་བག་ཐེབས་རང་
སྤྱིང་ཇི་སྟེ། འབྲལ་སྟོན་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ཁོ་པོའི་གར་མི་
ཤེས་ནའང་རོལ་དབྱངས་ལ་མཁས་པ་མ་བཟོད་པས། ཉལ་དུ་ཁོ་པོའི་གདངས་དེ་རྒྱ་
མིའི་གདངས་ལ་གདོགས་ཟེར་བའམ་སྒྲ་མི་དག་ཟེར་བ་སོགས་མངོན་སྟོག་གང་
དུང་གི་སྟོན་ས་བསྟན་འདོགས་རྒྱར་ཟ་དང་། དམང་འབབས་ཀྱི་ཆོག་མདའ་འཕེན་
འཁོན་གདང་ལོ།

ུས་ཀྱི་ཉག་མ་རི་རི་ལས་བྱལ་པའི་ལོ་རྒྱུ་ནི་ཡུན་གྱིས་འདས་སོང་། ཁོ་པོ་ནི་
པས་དབང་ལ་གདོང་ལེན་མ་བྱལ་པར་འབྲལ་སྟོན་པ་ཞིག་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་ལྟར།
དེ་ནི་འབྲལ་སྟོན་པ་གཞན་ནས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ཕྱོང་དང་སྒྲལས། མིང་དོན་
འཆུངས་པའི་འབྲལ་སྟོན་པའི་དོ་སྒྲས་ཀྱི་བང་རིམ་དང་པོར་རྟང་ཡས་འཛོག་འགོ་
འཆམས།

༡༩༩༡༥༥ ལ་སྤྲོས་ནས་བྲིས།

དུད་དེ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་གཉིས་ ཨ་མ་ཞིག་ལ་གདམས་པ།

ཆབ་བྲག་པོ་ཉ།

ཀྱི་དུད། དུད་དེ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མ་ལགས། བྱི་ཀྱི་འཛིགས་
སྒྲུང་གི་རྣམ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་མི་ལམ་གྱི་མཇེལ་སྒྲུང་ལྟར་ངས་ཀྱང་བྱི་རང་
མཐོང་བྱུང་། བྱི་ཀྱི་དུད་འདུན་གྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་འབྲུལ་སྒྲུང་རྩ་འབྲུལ་གྱི་གཤེག་
པ་ཐོགས་ཏེ་རེ་སྟོན་འཕགས་ཡུལ་གྱི་ལྷ་སྒྲིང་དུ་སླེབས་པ་ནི་སྐལ་བ་
བཟང་། ངས་ཀྱང་བྱི་ལ་བྱམས་བརྩེ་འཇམ་ལྗང་གི་ཡལ་འདབ་བརྒྱུངས་ཏེ་
སྐབས་སྒྲིན་གྱི་བྱིན་ཐབས་བསྐྱེལ། འོན་ཏེ། ཡིད་པངས་པའི་ཆག་སྟོ་ཞིག་ལ་
བྱི་ཀྱི་དུད་སྟོབས་ཀྱི་དབྱལ་བ་རལ་སོང་། བྱི་ཀྱིས་མགོ་བོས་ས་ལམ་བཞོད་
པའི་བལྟལ་ལམ་རིང་མོ་ན་སྐྱལ་བསྐྱལ་གྱི་མིག་རྩ་དང་བརྩེན་ལྷགས་ཀྱི་རྩལ་རྩ་
ལས་ལོག་ལྷ་ཡི་ཁྲག་ཐིགས་ཤིག་མི་སྒྲུང་མོད། ང་ལ་མཇེལ་བ་དང་བྱི་གདོང་

ཁྲག་གིས་སྒྲགས་པ་ནི་ཀྱི་མ་ཀྱི་དྲུད། བྱིད་ལ་འཇིགས་སྤང་དང་འགྱོད་གདུང་
ཡོས་སྤྱད། ར་ལ་ངོ་གཞོང་དང་སེམས་ཁུལ་ལྷོད།

ཀྱི་མ་དྲུད་པའི་མ་གན་ལགས། རས་བྱིད་ལ་ཞུ་ཆོག་ ར་ནི་བྱང་ཆུབ་ལྡོན་
ཡིང་དང་ཅ་བ་འབྲེལ་པའི་མཉེན་ལྷུག་ལྷུང་གཞོན་ཞིག་ཡིན་གྱི་འཆོ་བྱེད་རྙིང་པོ་ག་
གི་ཆར་མ་ཞིག་མིན། རང་བཞིན་འོད་གསལ་གྱི་ལྷུང་མདོག་ལ་ཉེས་པའི་ཐལ་
རྒྱལ་ཞིག་གང་ན། ལྷན་སྐྱེས་ལྷུང་མདོག་གི་སྤང་བ་ནི་རིས་མེད་ཀྱན་ལ་སྟོབ་
པའི་དགོས་འདོད་ཀྱི་བྱུང་ལོར་ཅིག་གོ འོན་ཏེ་རས་བྱིད་ཀྱི་དབྱལ་བ་དབྱལ་
དགོས་བྱུང་། འཇམ་མཉེན་གྱི་ཡོ་མ་ཞིག་གིས་རྩལ་མཁེགས་ཀྱི་རུས་ཐོད་ཅིག་
དབྱལ་བ་ནི་ངོ་མཆར་མི་ཆེའམ། མ་གཞི་བྱིད་ཀྱི་དབྱལ་ངོས་ན་མིག་ཟུང་སྒྲིབ་བྱེད་
ཀྱི་མི་མངོན་པའི་སྒྲ་བ་ཞིག་ དེ་ནི་བྱིད་ཀྱི་མགོ་མོངས་ཀྱི་ན་ཆའི་རྒྱལ་བྲག་ཅིག་
མ་ཡི། བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་བྲག་དེས་ཅི་ཞིག་བྲ། སྟོ་ལྷུང་པའི་མིག་ཟུང་གིས་
བགྱོད་ལམ་མི་མཐོང་བའི་ཐོག་མིག་བཅུམ་སྟེ་ལྷ་རྩྭ་གས་བརྒྱབ་ན་ཡང་བའི་གཡང་
སར་མགོ་བོ་གས་ཀྱང་སྤྱད།

ཀྱི་དྲུད། འཇིགས་རུང་གི་དཔྱལ་བ་ཞིག་མདུན་ན་མེད་པར་སྟོན། སྤྱིར་རྒྱང་
འོག་གི་ལམ་འདི་དག་མཐར་ཐུག་གཡང་ས་ཞིག་ལ་གདད་ཡོད་པས་ཐར་ལམ་མེད།
འཕུར་ལམ་ཞིག་སྤྱད་མོད་གཤོག་པ་ཐོགས་དཀའ།

ཀྱི་དྲུད། གཞུ་དབྱིབས་ཀྱི་བགྲེས་མོ་ལགས། ཡང་གཅིག་གསོན་དང་ཞུ་རྒྱ་
ཡོད།

ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱི་པོས་སྒྲུང་ས་ཚད་ཀྱི་རྩལ་ཕུང་དག་བརྒྱལ་ས་མེད་ན་སྤྱ་ས་ནས་ཁྱོད་མཉན་
 ཉན་བསད་ཚར། ངའི་ནམ་ཐར་ནི་མུ་དྲིག་གི་བྲང་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན་མོད་ཁྱོད་
 ཀྱི་ཡབ་མེས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱན་ཐལ་རྩལ་གྱིས་བྱེད་དོན་ཅི། མ་ཅན་ཡ། ཁྱོད་སྐྱར་
 སྐྱར་བས་སྐྱུ་གཟུགས་བདེ་ཡང་དུ་གནས་པ་འདིས་ཉིད་ཀྱི་ལྷོག་གྲུར་གྱི་རེ་སྟོན་ཆ་
 ཅམ་ཡང་མེད་མྱོད་དམ།

མ་ཡི། གསང་བའི་གོ་འཕང་དེ་ནི་སྐྱར་སྐྱར་ནས་སྤེལ་ས་ཞིག་གང་ནས་
 ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཕྱག་འཆལ་ལམ་མི་འཆལ་ཞེས་ང་ལ་མ་ཞུ་རང་ལ་དེས་ཤིག་
 ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་ནི་ཁྱོད་ཉིད་ལས་སུ་ཞིག་ ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་རྒྱ་བོགས་ཅམ་སྟེ།
 ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཕྱག་མ་བྱས་པས་ངས་ཁྱོད་དཔུལ་བར་འཕེན་མི་སྲིད་ལ། ཕྱག་
 བགྱིས་པས་ཀྱང་ངས་ཁྱོད་ལྷ་ཡུལ་དུ་འདྲེན་མི་རུས། ཙམ་མ་ལགས། ཁྱོད་མ་
 འཇིགས་དང་། བདེ་སྐྱུག་ནི་རང་གི་བྲང་ཁོང་ན་ཡོད་ལ་བདེ་འགོ་དང་ངན་འགོ་
 ཡང་དེ་ན་གདལ། དྲིན་རྒྱལ་དང་དངོས་གྲུབ་ཀྱང་དེ་ནས་འབྱུང་། ཁྱོད་ཀྱིས་
 ཕྱག་བྱོས་ཤིག་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་ཉིད་ལ་ཕྱག་བྱོས། ཉམ་མཁའི་རང་བཞིན་གྱི་
 སེམས་ཉིད་ལ་དྲག་ཕྱག་གིས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ནམ་མཁའ་དང་ཉི་རྒྱལ་ཕྱག་བྱེད་པ། རི་རྩ་དང་སྟོན་ཤིང་
 ལ་ཕྱག་བྱེད་པ། གཟུགས་བརྒྱན་དང་གཟུགས་མེད། སེམས་ལྷན་དང་སེམས་
 མེད་ལ་ཕྱག་བགྱི་བའི་ལྷ་གྲུབ་མི་ལམ། རྒྱ་མཚོའི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱང་
 གཟི་བརྟེན་དུ་བགྲང་འོས་ལ་རྒྱལ་ས་ཆེན་དུ་བཀུར་འོས།

མ་ཡི། ཀྱང་གཉིས་ཀྱི་མྱོང་ས་མོ་ལགས། བྱིད་མྱོང་ས་གཉིད་ལས་སངས་
 ཐུབ་བམ། གཤམ་དེ། བྱིད་གཉིད་ལས་སངས་ཀྱང་སྤང་ཡང་གཉིད་ལས་དུ་འཆི་རྒྱ་
 ཉིང་ས་མཁུན་དེ། བྱིད་ཀྱི་ནམ་ཉིག་གི་ཐུ་རྒྱུད་དེ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་ཐག་
 ཅིག་ འཁོར་འདས་སྤང་སྤོང་གི་རྒྱ་འཕྲུལ་ལྟ་མོ་ནི་བྱིད་ཀྱིས་མི་ཡོང་། ཐབས་
 ཤེས་རྒྱུང་འཕྲུག་གི་ཡབ་ཆེན་རྒྱལ་སྤྲུལ་ཀྱང་བྱིད་ལ་མི་ཐོབ།

མ་ཡི། སྤྱིང་རྒྱུང་འཕྲུག་པའི་ཨ་མ་ཡ། བྱིད་ནི་སྤྲེའུ་ཤེས་དོན་གོ་བའི་ནེ་ཙོ་
 ཞིག་དང་འབྲེལ་བས་དེས་བྱིད་ལ་ལུང་རིགས་ཀྱི་ཐུ་དབྱེད་ས་སྤང་ས་པས་མི་ཐན།
 དེ་བས་ཡིད་སྟོན་པའི་ལྟ་སྤྱུང་སྤྲུལ་མོ་ཞིག་མི་ལམ་དུ་ཐོབ་ན་ཡང་སེམས་སྤྱིད།
 ཨ་མ་ལགས། བྱིད་ཀྱི་ཐོབ་སྤྲུལ་གྱི་བདེ་སྤྱིད་ནི་དེ་ཙམ་མོ། ལུང་གཞོན་ལ་སྤྲོད་
 ཀྱང་འཆོལ།

གོང་དཀར་གྱི་མཚོའི་སྐྱུག་ཅེའི་རི་མོ། ལ་དྲགས།

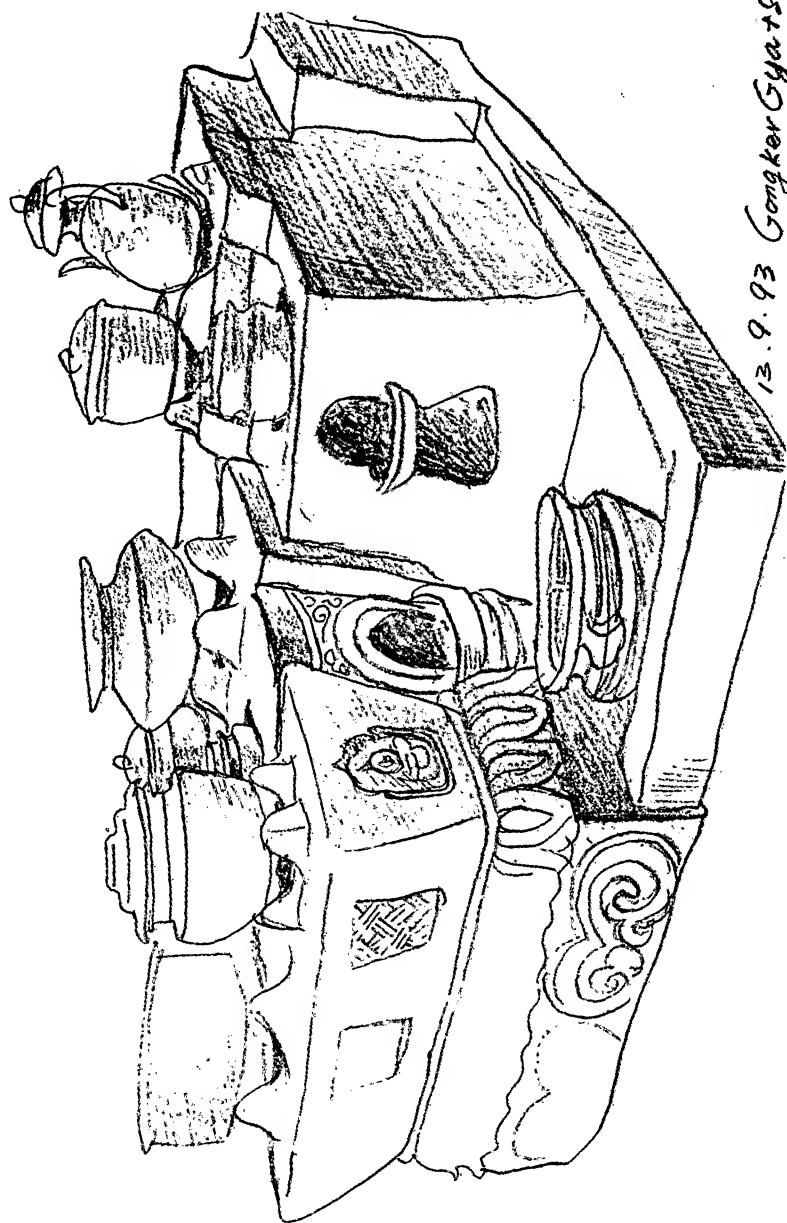
༡༩༩༣ ལོར་གུས་ལ་དྲགས་སུ་ཐངས་གཅིག་ཡུལ་སྐོར་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་གཅིག་
སྐྱུག་ཅམ་བསྐྱད་པའི་རིང་ས་ཆ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་དང་། དགོན་སྡེ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་
ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། གནའ་སྐྱ་མེའི་གནས་སྤངས་ཉམས་མེད་དུ་བསྐྱད་ཡོད་པའི་ལ་
དྲགས་ཀྱི་སྒོད་བཅུད་ཀྱི་བཀོད་པས་རི་མོ་བ་བདག་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་སྒོན་མེད་མྱོང་
ཚོར་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་ཐེབས་ལ། སེམས་སུ་གནའ་སྐྱ་མེའི་བོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་
དེ་ཡང་ཡང་འཁོར། མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་མ་ལུས་སྐྱུག་ཅེན་མཚོན་བྱུང་པ་མི་
འདྲག་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ཅམ་དུ་འགའ་ཤས་ཤིག་རི་མོའི་ལམ་ནས་འབྲི་བྱ་
བྱུང་།

གལ་ཏེ་གནའ་རབས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་བོད་མིའི་གནས་སྤངས་སྐོར་ལ་
ཉམས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ལ་དྲགས་ཐུད་པའི་ས་ཆ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ས་
ཡི་གོ་ལ་འདིའི་སྤང་ལ་ཨི་ཡོད་སྐྱམ་པ་བྱུང་།

ལ་དུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དམག་འབྲུག་རབ་དང་རིམ་པ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་ཚོ་
 ཁོར་ཡུག་དང་། མི་མེར་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས། རིག་གཞུང་དང་སླད། ལྷག་
 པར་དུ་དགོན་སྡེ་མང་པོ་ཞིག་གནང་སྡེ་མོའི་གནས་སྤངས་སྤངས་བསྡད་འདུག
 བོད་ལ་མཚོན་ན། ང་རང་བོད་དུ་སྡོད་སྐབས་དབུས་གཙང་དང་། ཁམས་ཀྱི་ས་
 ཁོངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱིན་ཀྱང་བོད་མིའི་རྒྱན་སྲོལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཏེ་ཅང་གི་
 མཐོང་དཀའ་བ་འདུག རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་མིན་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་རེད།
 ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་དམག་འབྲུག་དང་སྡེ་གཟར་རིམ་པ་བརྒྱད་ཡོང་བའི་ལ་དུགས་
 ཀྱི་ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་དང་། རྒྱ་ནག་གི་དབང་སྒྱུར་འོག་ཤོར་ནས་ལོ་སྤུམ་ཅུ་
 ལྷག་ཙམ་སྤྱིན་རྗེས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་
 དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
 གལ་ཏེ་བོད་འདི་མུ་མཐུད་རྒྱ་ནག་གི་དབང་འོག་དུ་བསྡད་དེ་ལོ་བརྒྱ་མོང་བ་ཡིན་ན་
 བོད་འདི་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། དོན་འདིར་ངས་མུ་མཐུད་ནས་བསམ་
 གློ་བཞིན་མོད་ཀྱི་མི་འདུག







13.9.93 Gongker Gya + 50



Gongker
11.9.11

བསམ་གཞིགས་དུམ་བུ་བཅུ་*

ཕྱི་འཁོར་ཅན།

ཉི་མ།

ཕྱི་ལ་དམ་དུ་འབྱུང་ན་བསམ་ཡང་ནམ་ཡང་ཁྱི་གྱི་འབྲིས་སུ་སྒྲིབས་ཐབས་བྲལ།
ཕྱི་དང་རིང་བར་འབྲལ་ན་བསམ་ཡང་ཁྱི་གྱི་མཐོང་ལམ་ལས་ནི་འགོངས་པ་
ལྟེ།

གསལ་བསྒྲགས་བྱང་བྱ།

ཁ་ཁྱ་སིམ་པོར་གྲོང་ངར་འབྱང་།
རྒྱ་དང་ཆར་པར་གཤོང་གིས་བསྐྱུས།
གཞན་ལ་ཁེ་ཕན་བསྐྱུན་པའི་སྒྲུང་།
རང་གི་གཞུགས་ཕྱང་ཡལ་བར་འདོར།

३ འཕྲོ་བ།

གྲ་སྒྲིག་གང་ཡང་མེད་པའི་འབྲུལ་བཞུད་ཅིག།
བདེ་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་རང་ཤུགས་རྗེས་སུ་འབྱང་།
ཆང་རག་གས་པོ་པེ་ཙོ་གང་གི་ནང་།
ཞིམ་མངར་ཁྲོད་དུ་སྦྱར་ཅིའི་བོ་བ་ཐེམ།

༤ སྐར་མ་མེ་བདུན།

བྲིད་གིས་སྐར་མའི་བྲེ་སྣོད་མ་ལུས་འགྲངས་པར་བྱས་ཕྱིར་ཆེ་ཞིང་ཆེ་བའི་
སྒྲོགས་ཆེན་ཞིག་ཅས་གཞན་གྱིས་བཟོད།
བྲིད་ནི་གྲངས་མེད་བསྐྱེད་པ་མང་པོར་ཆག་གུམ་བུལ་ཕྱིར་རྟོགས་པར་དགའ་བའི་བྲི་
རྟགས་ཤིག་ (?) ཅས་ཁོ་བོས་བཟོད།

༥ ཉི་མ།

མརྗེས་མ་གང་ཞིག་ངོ་ཚས་ཕྱོས་ཏེ་རི་བོའི་རྒྱབ་དུ་ཡིབ་པ་འདྲ་ཞེས་གཞན་གྱིས་
བྲིད་ལ་བསྟོད་ར་གཏོང་།

དབྱེ་ལ་སྒྲ་ཚོགས་མདོག་གི་འོད་ཀོར་གསོལ་ཞིང་དམར་བག་ཆགས་པའི་ཞལ་ལ་
 འཛུམ་པའི་མདངས་ཀྱིས་བརྒྱན།
 ཡིན་ཡང་གང་གི་ལུས་བྱེད་རི་བོའི་རྒྱབ་དུ་ཚོར་མེད་ཡལ་བཞིན་པ་དེ་
 ལུ་ཡིས་རྟོགས་པར་ལུས།
 དགོང་ཕྱིའི་དམར་སྒྲུག་མཚམས་སྤྲིན་དེ་ཡང་གང་གིས་སྒྲུག་པའི་ཐ་མའི་ཁྲག་
 གི་རྒྱན་ཐག་ཉིད།

༩ མཚམས་སྤྲིན།

ཡོང་ཞིང་གཡོ་བའི་སྤྲིན་བལ་ཇི་བཞིན།
 མྱོང་ཁམས་ཡངས་པོར་འབྲམ་བསྐྱོད་བྱེད་དོ།
 འཕུར་བར་བྱེད་པའི་དར་ཡུག་ཅིག་བཞིན།
 བར་སྒྲང་ཁམས་སུ་དབྱགས་ངལ་གསོའོ།
 རི་རྒྱ་སྐར་གསུམ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་།
 དགའ་སྤྱོད་མྱོང་འཇགས་གང་གི་ཆེ་ན།
 གཟི་འོད་འཕྲོ་བའི་བྱེད་ཀྱི་ཡང་ཚོ།
 མིག་གི་ལམ་དུ་མངོན་ཐངས་རི་རིར།
 མི་བཟོད་ཕྲག་དོག་རྒྱད་ལ་སྤྲིས་སྤྱོད་།

ཡ མི་ཚའི་འགྱུར་བྱུང་ལ།
བྱས་པ།

བསམ་མི་ཤེས་པས་གདུང་བའི་ཚོར་བ་བྲལ་བའི་དགེ་མཚན་ལྡན།
མ་དགའ་བ་ན་འཇམ་བྱ་གྲིང་ལ་སྟོགས་ནས་དུ་སྐད་སྟོན་གས།

ལོ་རྒྱུད་།

ལམ་ཁར་འགོ་སྟོད་བྱེད་པའི་ཆོ་ཡང་འཆར་སྒྲུང་མང་པོ་སེམས་ལ་བདགས།
ལྷས་ལ་གཤོག་སྟོང་བཅུགས་པ་ཡིན་ན་མི་ལམ་ཞིང་དུ་འཕྱར་ལོས་ཆེ།

གཞིན་ནུ།

རང་རྫོམ་དབང་གིས་མཐོ་བའི་བྲང་ཁོག་ཕྱི་རུ་ལྔར།
དབ་གསེག་ཐངས་གཅིག་ཐེབས་ན་ལྷས་ཡོངས་མ་ཁས་བྱལ།

དར་མ།

འཇིག་རྟེན་སྦྱིད་ལྷག་འཆོ་བ་འདྲ་མེན་བྱངས།།
འཇང་བོའི་དུས་སུ་འཆོ་བ་འི་གོམ་ཁ་དལ།།

གིས་འཁོགས།

རྩལ་ཁའི་ཉི་མར་ཕྱོགས་ནས་ཐེ་ཅི་ལུས་ཅུལ་སྦྱོང་།།
རྗེས་རབས་པ་ལ་ཐེ་གིའི་དབྱངས་ན་ངེས་སྤྲད་གདམས།།

༥ རྩ་པ།

དགུན་འབྲུག་དུས་སུ་བྱིད་ཀྱི་བཞིན་རས་རྟེན་ཅིང་སྐྱམ།།
གྲང་རླུང་གིས་ནི་བྱིད་དྲུང་བཙུ་མེད་ངར་སྐད་སྒྲོགས།།
ཡིན་ཡང་ང་ཡིས་རྟོགས་སོ་དབྱིད་དཔལ་སྤེབས་པའི་ཆོ།།
ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷང་མདོག་ལྷན་པའི་འཇུག་ཞལ་སྟོན་པར་ངེས།།

༩ དཔེ་མཛོད་ཁང་།

ང་ཚོ་ཞབས་སྒྲགས་རིང་པོ་གཅིག་དུ་བསྐྱད་ན་ཡང་།
ང་ཚོའི་བསམ་གཞིགས་གོ་ལའི་མཐའ་སྒྲིག་ཉིས་སུ་འཕྱར།
ང་ཚོའི་བར་ཐག་དེ་འདྲིའི་ཉི་ཤོ་ཡིན་ན་ཡང་།
ང་ཚོའི་འཕྲོས་སྐྱང་གཅིག་དུ་ཚོགས་པ་ནས་ཡང་དཀའ།

༡༠ ཁ་སང་། དེ་རིང་། སང་ཉིན།

ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་ཁ་སང་ལ་ནི་ཡིད་གདུང་འཕེལ་བར་བྱེད།
དེ་ནི་གྲོན་རལ་སོང་བའི་གོས་བྱལ་ཐེད་པོ་ཞིག་དང་འདྲ།
ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་དེ་རིང་ལ་ནི་ཆོས་པ་ཐོབ་པར་བྱེད།
དེ་ནི་སྐྱ་རིངས་སྐྱང་བར་བསྐྱོངས་པའི་རྒྱལ་སྐྱབས་གཡོ་དང་འདྲ།
སང་ཉིན་ཡང་ནི་གསལ་ལ་མི་གསལ་ཟེ་ཟེའི་སྐྱབས་སྐྱིན་འདྲ།

* ཁྱུ་ཡིག་གི་དུས་དེབ "དམངས་གཙོ་ཀླང་གོ" དེབ་ཨང་ ༢༧ ཤོག་གངས་ ༡༥
ནས་ཕུང་སྡེ་མདའ་ཚན་པ་མགོན་པོ་ཆེ་རིང་གིས་བོད་སྐད་རྒྱུར་གྱིས།

ནང་མིའི་སྒྲན་ག

ལྷ་འབྲུམ་ཆོ་བརྟན།

དོར་མ་བྲ་བྲ་ཞིག་མནའ་པའི་གཞིས་སྒྲར་ག་པའི་དབྱ་འཛིན་ལམ་སང་གསང་
སྒྲོད་ཀྱི་སྒོ་ཕྱིར་ཐོན་ཏེ་གོམ་པ་འབྲར་འབྲོར་ངང་ཉལ་ཁང་ཕྱོགས་སུ་
བསྒྲོད། སྒྲུབས་རེར་ཁོས་ལག་གཉིས་ཀྱིས་མིག་ཟུང་ཕྱར་ཞིང་ཨ་སྒྲོང་ཡིད་ཆེམ་
པ་རེ་རྒྱག་ལ། དུས་དུས་སུ་ལག་གཡས་བྲང་ཁར་གཏད་ཅིང་ཨིག་ཀ་མིག་ལ་ཁ་
བ་རེ་བྱེད། ཁང་མིག་གསུམ་པའི་སྒོ་འབྲུམ་དུ་ཁོས་གོམ་པ་སྒོ་མཚམས་བཞག་སྟེ་
ཅི་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་བསུན་གཙོར་ནར་མི་བཟོད་པ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་གྱིས་སྒྲིན་མཚམས་
སུ་ཁོང་ཁོའི་ཁོ་མདུད་ཞིག་བརྒྱབ། སྒོ་ཡོལ་ཡར་ཙམ་བཀྲག་ནས་སྒྲོད་ཆེན་
པོས། "བསྒྲན་འཛིན། སོང་སོང་། ཁ་ལག་བཟུང་ནས་སྒོ་བ་ལྟར་
སོང་། བྱིས་ཀྱི་འདྲི། དབྱིན་ཇིའི་སྤྱི་པེ་ཡིང་(དག་ཆ) གཙོག་གཉིས་རེ་སྒྲོང་
ནང་ལག་པོ་མི་འདུག་གས། ཨ་མཆོད་ཞིག་ནང་བཞིན་..."

"པ་ལགས། འདི་སུམ་ཅུ་པའི་ཅ་བ་རེད།"

"འགྲིག་གི། ཡམ་ཙམ་ཚ་བ་ལ། རྩ་ཚེད་འཕྲོ་བཟུག་མ་བྱེད། རམ་ཁྱོད་
ལ་ཐེངས་ག་ཚེད་ལབ་པ་ཡིན། སློབ་བྱ་ནས་བཟུ་ཙམ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་
རེད། ཤེས་སོང་ངམ།" ཞེས་ལབ་ཇིས་ཁོ་ཉམས་དང་བཅས་སྡུ་གཉིས་ཞིག་བྱས་
ཏེ་སྒྲོ་ཡོལ་མར་ཐབ་སོང་། སྐབས་དེར། ཨ་ལྷག་མཚོ་མོས། "དབང་ཆེན་
ལགས། ཞལ་ལག་བཟོས་ཚར་ཡོད། འུ་སྐད་བཏང་ནས་ཐེབས་
གནང་།" ཞེས་མགོ་བོ་ཁང་མིག་གཉིས་པའི་ཐབ་ཚར་གི་སྒྲོ་བྱིར་བཏོན་ཏེ་ལབ་
སོང་།

"ཁྱིད་གིས་རྩུང་ཡིག་ལ། ར་ན་འདུག ཅེས་ལབ་ཙམ་བྱས་དང་། ར་ཉལ་
དགོས་གི་འདུག"

"ད་རྩུང་བཟི་དུངས་མི་འདུག་གམ"

"ཨུན། སྒྱོན་མི་འདུག" དེ་སྐད་ལབ་ཇིས། དབང་ཆེན་ལགས་གིས་ལབ་
གཤམས་སྐར་ཡང་བྲང་ཁར་གཏད་དེ། ཨིག་ཀ་ཞིག་དང་བཅས་ཉལ་ཁང་སྒྲིཁ་
མིག་དང་པོའི་ནང་འཕྱལ་སོང་། སྐར་མ་གཉིས་གསུམ་གྱི་ཇིས་སྤྱུ་ཁང་མིང་
གསུམ་པའི་ནང་དུ་ཨ་ལྷག་ཚོས་མཚོ་དང་བུ་བཟུན་འཛིན་གྱིས་ལྟོད་ལྟོད་རེ་
ཞོགས་ཟེས་མཚོད་བཞིན་འདུག བཟུན་འཛིན་གྱིས་ཅི་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོ་
བའི་ཚུལ་གྱིས་བག་ལེབ་བྱུར་སྒྲེ་ཞིག་ཁ་ནང་དུ་བརྒྱངས་ཇིས་གསལ་ལ་མི་གསལ་
བའི་ངང་ "ཁྱད་མཚར། སློབ་ཕྲུག་གཞན་པ་ནམས་གིས་སློབ་སློང་མ་བྱས་ན་
མས་གཤེག་གཤེག་གཏོང་། པ་ལགས་གིས་ངས་པོད་ཡིག་སྒྱོར་བར་ཁ་རྩུང་གཏོ་
གི།" "པ་ལགས་མི་གཞན་པས་མིག་དཔེ་བཟུ་ས་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་ཞལ་ལེ་
ན་དེ་གསལ་འགྲིག་པ་རེད། ཤ་ཚ་བའི་ཁ་ན་གཏམ་སྟན་པོ་མེད། ཤེས་སོ་
ངམ།" དེ་སྐད་ཨ་ལྷག་ཚོས་མཚོས་བཟུན་འཛིན་ལ་མིག་ཡོག་ཅིག་བགྲད་
བཤད་སོང་།

"ཨེ་ཡིན་ནམ། མིག་དཔེ་ལ་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག ཤ་ཚ་ལ་ཤེས་ཀྱི་མི་
འདུག ཁོ་རང་རྒྱ་བ་རེར་ག་ཚད་ར་བཟི་གི ག་ཚད་ན་གི་ཟེར་ནས་ཉིན་གང་
པོར་ཉལ་སར་གཟིམ་གི དེ་འདྲ་ད་....."

"ཁ་ཚུམས། མི་ལས་ངན་གྱི་སྤྱ་བུ ཁྱོད་ཀྱིས་ད་གོ་གི་རེད་པས། བ་
ལགས་ཀྱིས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ཚར་པ་རེད། འབྲས་བུ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད། ད་
ལྟ་ཁོས་ག་རེ་གནང་ནའང་རང་འདོད་རེད། ཁྱོད་ལ་དབྱིན་ཇི་སྦྱོངས། དབྱིན་ཇི་
སྦྱོངས་ཟེར་བའང་དོན་དག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། འདི། འདི་དག་ཚང་མ་སྤྲས་སྤྲད་
པ་རེད། བོད་ཡིག བོད་ཡིག ཁྱོད་གྲུ་བ་བྱེད་དང་དགོ་ཆ་ན་
བྱེད། སོང་། སོང་། སློབ་གྲུ་སོང་། ངའི་སེམས་མ་དགྲུག" ཞེས་ཨ་
ལྷག་ཚོས་མ་ཚོས་ཞལ་ལག་དང་ཁང་བྱིས་སོགས་ལ་ལག་གཉིས་མཐར་བབྲད་དེ་
མཚུབ་མོ་བཅུགས་ཇེས། སློབ་པ་དུ་དར་གྱིས་བཞེངས་ནས་མའི་རྒྱབ་ལོགས་ཀྱི་
འབྲེལ་གྱིང་ཡོད་པའི་དཔེ་ཁྱད་དེ་བུ་བཞུན་འཛིན་གྱི་པར་དུ་གཡུག་སོང་།

ཆར་ཇེས་ཀྱི་བསམ་བཞིགས།

སྐལ་ལྷ།

བཞུགས་སྐར་རྩ་རམ་ས་ལའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་གནས་གཤིས་ནི་ཇི་འདྲའི་ཆར་ཞོད་
ཆེ་བཞིག འོན་ཀྱང་ཆར་ཇེས་ཀྱི་ཁོར་འཇིག་ནི་ངར་ཆ་དང་ལྡན་པའི་རྒྱུ་བག་
ཅན་གྱི་མཛེས་ལྗོངས་ཤིག ཁོ་མོས་ད་སའི་ཉེ་ཐོད་གཡའ་ཁྲོད་ནས་རྒྱང་རིང་ལྷོ་
རྒྱབ་མཆོམས་སུ་འདྲེན་བྱེད་འཕངས་པ་ན། དྲངས་གཙང་གི་བསྐྱེད་ཆུ་དང་དེའི་
གཡས་གཡོན་དུ་བོད་བྱང་ཐང་གི་རི་གཤོངས་དང་འདྲ་བའི་ཡུལ་ལྗོངས།
ལྷག་ན་རྒྱན་དཀར་གྱི་ཕོན་པོ་ཚོམ་བྱ་ཚོམ་བྱར་རི་མོ་མཁན་གྱིས་བྲིས་པ་ལྟར་ཡིད་དུ་
འོང་ཞིང་། ལྷག་པར་ཕྱི་དྲོའི་ཆར་ཇེས་ཀྱི་ཉི་མ་ནི་ཆུ་ལྟའི་ཕང་དུ་གཟིམ་ལ་ཉི་
རུང་ཡུལ་འདྲིའི་མཛེས་རྒྱུག་ལ་སྲིད་པས་གྲིང་གཞན་དུ་བཞུད་མི་འདོད་པར་ཡང་
ནས་ཡང་དུ་ཕྱི་བལྟས་ཀྱིས་ཞུལ་བྲིས་དམར་མདངས་སུ་གྱུར།
མཆོམས་རྒྱན་གྱི་གཟི་མདངས་འཕྲོ་བའི་རི་སུལ་གྱི་སྒྲེ་མོ་ན་ཡད་པལ་མགོན་གོང་
ས་མཆོག་གི་ཕོ་བྲང་ནི་ལྷ་ན་རྒྱུག་ཅིང་གནའ་དུས་ཀྱི་ཁྲ་སིམ་པའི་བྲང་ས་ཞིག་དང་

ཀུན་ནས་མཚུངས། འདས་པའི་ལོ་འགའི་སྔོན་རང་ཉིད་ཀྱང་། རལ་འཛིང་
མཐུག་པའི་འཕྱང་སྐབས་དེས་བསུན་ནས། དེ་ན་པད་མའི་སྤྱི་བྱང་གཙུག་ལྷན་
འབྲལ་ཕྱིར་ཞིང་དོན་མཆོད་ལུས་ནམས་དང་ལྷན་རིམ་གཉིས་ཀྱི་ཟབ་ཚུལ་དག་
ཀྱང་བཀའ་དྲིན་ལོང་ཕྱིར་བའི་སྐལ་བཟང་མ་ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་དེ་རིང་ནི་ཁོ་མོ་དེའི་དུས་ཀྱི་མི་དེ་མིན་པ་ལྟ་བུར་མངོན། རོངས་
འགྲོད་ཅིག་གསུམ་ཅི་ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་བའི་མཆི་མའི་དོག་པོ་འགའ་ཡང་བྱང་སྤྱིད་དུ་
ལྷུང་། ཀྱི་མ། མའི་མེས་ཀྱི་འཆར་སློབ་འདི་ཤིན་དུ་གྲོད་པས་ནམ་དུ་ཡང་
རང་གིས་རང་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་ཅང་། ཡིད་འདི་མཐོང་མའ་
དང་། འགལ་འདུལ་ཁོ་ནས་ཁོ་དུས་ཚོད་ཀྱིས་ཀྱང་ངའི་ཕྱགས་འདུན་ལ་ཕྱི་མིག་
ཅམ་ཡང་མ་བལྟས་པར་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་བཟུལ་འདུག།

ཁོ་མོ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིར་བགྲོད་པ་བདེ་བའི་ལམ་ཞིག་གི་རྒྱུ་གཙོད། འོན་
ཏང་ལམ་གང་དེ་བདེ་སྤྱིད། ལམ་གང་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེད། གང་དེ་བདེ་སྤྱིད་དོ་
སྐྱེས་པའི་ལམ་དེ་ནའང་རང་དུ་བ་ཀྱིས་གཙུག་ཤིང་། གང་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལོ་
སྐྱེས་པའི་ལམ་དེ་ནའང་སྤྱིད་ཀྱི་མི་ལམ་ཅུང་ཟད་རེ་མིས་པས། མཐར་ཡིད་འདི་
གཟུགས་ཅན་གྱིས་བྱངས་པ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འདོད་ཡོན་དང་ངའི་སེམས་ཁམས་
ཐག་རྒྱུ་ཉེར་བྱུང་།

ངའི་ཕྱགས་བསམ་གྱི་རེ་བ་སྤོང་མོ་ཞིག་རྟེན་རྒྱུ་ཁོ་ནའི་སྤྱད་གཏོལ་མེད་སྔོང་པའི་
མི་ལམ་ཞིག་ལ་རེ་སྐྱུག་བྱས་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་རབ་རིབ་ཀྱི་འཇིག་
རྟེན་ལྟ་ཆུལ་གྱི་འདམ་རྒྱུ་ནང་བྱིང་ཡོད་སྐབས། ཁོར་ལྷག་དེ་ནའང་མཐའ་
འབྲས་སྐྱེས་པས་ཆེས་ལྷལ་འབྱུང་གྱི་འོ་དོད་དང་མཆི་མ་ཟགས་པར་གདོན་མི་
བས། ད་ནས་བབྱང་རང་གིས་རང་ལ་ཆོག་ཤེས་གྱིས་ཤིག་ཅེས་དང་། བཞ་
པོ་པོ་ལ་འདིར་མཚུབ་མོ་གཏད་ནས། བྱིད་ཀྱི་སྤྱང་གནས་རིམ་བཞིན་དོགས་

པའི་ཚུལ་གྱིས། ག་ལེ་ཐེབས། ཟེར་བ་ཙམ་ལས་ཇེས་མ་མངལ་ཡོང་ཞེས་
པའི་དུས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་དག་ཤུགས་ཀྱིས་མནན་པ་ཡིན།

ལར་བཙུག་མ་དང་བཙུག་མིན་དབར་རང་ཉིད་བྱ་གདང་ལྟར་ལང་ལིང་དུ་གནས་
ཤིང་སྤངས་ཡོན་བཅུ་གཉིས་དང་རང་ཉིད་རྟོག་བ་ལྟར་རྒྱབ་བསྟོལ་དུ་སོང་བ་ད་
གཟོད་ཤེས་རུང་ཕྱིས་ཀྱི་སྤྲད་སྟོན་འདེབས་ཙམ་ལས་བྱ་ཐབས་བྲལ།

ཅིའི་ཕྱིར་མི་ཡི་མིག་ན་འཇད་མེད་ཀྱི་མཆི་མ་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་རེ་སྟོན་ཞིག་
དེ་རིང་གི་ཆར་ཇེས་ཀྱི་རྒྱང་ལྟ་དེས་ངའི་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོངས་ཇོགས་གཅིག་
དུ་བསྐྱས་ཏེ་བལྟས་ཀྱང་མི་ངོམས་པའི་མངོས་སྐྱབས་ལྟར་ལ། དུས་ཚོད་དེ་ལྟའི་
མགྲོགས་པོ་མ་བློས་ཆོ། ངས་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ན་དེ་བས་ཀྱང་ཡིད་
འཕྲོག་ཅིག་ཡོད་ངེས། བཟིད་ལྟན་གྱི་ཕོ་བྲང་དེས་ངའི་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་
བཟོལ། འོན་ཀྱང་རང་སྟོན་འཆབ་པའི་ཉེས་པ་མེད་སྟེ།

ཤུགས་བསམ། ངའི་ཤུགས་བསམ། བྱོད་ནི་མཐའ་མི་མངོན་པའི་ཆོས་
ཉིད་ཀྱི་གཟེབ་ནང་ཡོད་པས་འགྲོ་ལྷོག་མ་བྱེད་ཅིག།

ནིན་ཐོ།

པད་མ་ཆེ་རིང་།

ཕྱི་རྒྱ་བཞི་བ།

གྲི། བོགས་པོ། བྱིས་རང་ནིད་གྲི་ཁི་གྲོང་གཅིག་ཕུའི་ཐོག་ནས་
འཕྲོ་བ་མི་ཡི་བྱིས་འདིར་འཁང་ར་མ་བྱེད་རོགས། བྱིས་རང་མ་ཡམ་ཡོམ་
གཡོ་བའི་བརྒྱལ་ཞུགས་མི་འཛོན་པར་ཞུ། བྱིས་རང་སྐྱེ་ལ་ཐག་པ་སྐྱོན་ཅིག
༡༩༡༧ ནིན།

ངས་གང་ཡང་ཤེས་གྲི་མི་འདུག གང་ཡང་མ་ཤེས་པ་དེ་ངའི་ཡོན་ཏན་
ཡིན། བྱིས་གང་ཡང་མཁྱེན་གྲི་འདུག གང་ཡང་མཁྱེན་པ་དེ་བྱིས་
ཁྱེད་པོ་རེད།

༡༩༡༨ ནིན།

ངས་བྱས་ན་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡས་མས་ཀྱི་གཞོན་སྤྲེལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་
 དེ། རང་གིས་གང་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ནང་འབྲུབ་ཐབས་མ་
 བྱང་བ་དང་། དེ་ཡང་མངོན་འབྱུང་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བསམ་སྒོ་གདོང་མ་
 མཁས་པ་འཇལ། ཡང་ན་གདོང་འདོད་ཅ་ནས་མེད་པའི་གཞོན་པའི་སྒོ་ཁོག་དེས་
 བཟོས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་གཅིག་བྱས་ན་ཕོ་ལོ་ཉི་ཤུ་ནང་གི་ལྷ་པ་འབྱུང་ལྷངས་
 དེ། གལ་དེ་མི་ཆེ་ཤིང་བོད་ནང་རྒྱན་འབྲངས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། མི་དེ་ནི་མི་ཆེ་འི་
 མ་དཔེ་མཆོན་པའི་དོ་རིང་གསར་པ་ཞིག་དང་། གལ་དེ་མི་རེ་རེ་ཆང་མས་དེ་
 ལྷར་རྒྱན་འབྲངས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ང་ཆོད་སྤྱི་ཆོག་མས་འདི་གང་མཆོམས་གིག་
 ནས་པ་མེས་ཡང་མེས་ནས་བཟུང་གད་སྤྲི་གས་མང་པོ་བསགས་པའི་ཕྱང་པོ་འདི་
 དང་ཁྱོད་ནས་འབྲ་རྒྱ་མ་རེད་སྟེ།

༡༩༧༧ ཉིན་

ང་རང་ཆོད་མི་ཆེ་ནི་པ་མ་གཞན་འཁོགས་ཆོད་མི་ཆེ་འི་འཕྲོ་མཐུད་མ་ཡིན་ལ། ལྷ་
 ལཱ་ལྷེས་འབྲེལ་ནམས་ཀྱི་མི་ཆེ་འི་འགོ་འཛུགས་ཀྱང་མིན། འོན་ཀྱང་པ་མ་གཞན་
 རབས་ཆོས་ང་ཆོར་གནང་བའི་བཙེ་བྱམས་དང་སེམས་བཟང་བག་ཐེབས་ཅན་གྱི་
 གཤིས་སྤྱོད་དེ། ང་ཆོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལྷ་ལྷེས་འབྲེལ་དང་བཅས་པར་དཔེ་
 སྟོན་བསྐབ་ཐུབ་ན། དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཞི་བདེས་ཁྱབ་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་གིག་ཡིན།

༡༩༧༧ ཉིན་

ཕྱི་རྒྱུ་ལ།

ཟླ་བ་མེད་པའི་མཚན་མོ་ཞིག།

སྐར་མས་སྟོང་པའི་ནམ་མཁའ་ནས།

ཐུན་ནག་གི་མགོན་པོ་ནི་པ་ཆན་གྱི་བའི་རྣམ་ཤེས་བཞིན།

ཡོད་ཚད་འཇིགས་ཡེར་རེ།

ཡོད་ཚད་སྟོང་སངས་སེ།

ཐལ་མདོག་གི་ས་གཞིའི་ཕང་པ་ནས།

ང་གཅིག་ཕུ་རུས་གོག་དཀར་སངས་སེ།

མགོ་ལས་དབང་ལ་བཅོལ།

ཀླབ་རེ་བར་བཅོལ་ནས།

--ཉི་

༭༥། ༩་༩། ང་དངོས་གནས་ཉི་བ་དང་བྱད་ཅི་ཞིག།

ང་ཉི་བ་དང་བྱད་མི་འདུག།

༡༩༡༣༤ ཉིན།

འཇིག་རྟེན་འདིར་མི་ཡག་པོ་མཐོང་རྒྱ་དཀོན་ཞིང་།

མི་ངན་པས་སྒོ་བྲིམ་

ཐེངས་། བདད་སྟོམས་པ་ཡིས་རྒྱལ་ཁམས་བྱལ།

༡༩༡༣༧༠ ཉིན།

ཕྱི་རྒྱ་དྲུག་པ།

མོས་ང་ལ་བལྟས་ནས་འཇུག་དམུལ་དམུལ་བགད་བྱང་། མོའི་ཁའི་
འགམ་ལ་སོར་མོའི་ཇེས་ལྷུལ་ཞིག་འདུག ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ནམ། སྤྱིས་
མོར་བ་ཅིག་གིས་དོན་དག་ཀྱང་ཙག་དེ་འདྲ་སྐད་ཆ་འདྲི་ཡ་མ་རེད། མ་མཐོང་
ཁྱལ་བྱས་ཞོག
མོས་ངའི་མིག་ཟུང་ལ་ལྟ་བཞིན་སོར་མོའི་ཇེས་ལྷུལ་ལག་རས་ཀྱིས་བཀག། ལྟ་
མོ་སྤང་བོ་ཞེད་པོ་ཞིག་རེད།
གང་ལྟར་ངས་མོ་སྤང་བྱང་འཇོམས་པོ་ཡིན་པ་ཆོར་བ་དང་། སེམས་ནང་
གི་དགའ་སྤང་ཐམས་ཅད་ཡལ།

༧༩།༦།༧༤ ཉིན་

ང་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་གྱིབ་མས་བཀག། རྒྱ་བའི་འོག་གི་སྒྲག་གིས་མནན།
དེར་བཞིན་ང་འོད་ཟེར་ལ་རེ་སྒྲུག་གཞན་ལས་ཆེ། གཞན་གྱིས་བསྐྱར་ཐབས་
མེད།

༧༩།༦།༧༥ ཉིན་

རྒྱལ་པམ་གྱི་དབྱེ་མཚམས་ཤིག་ནས་ང་བསམ་ཤེས་ཆགས། ངས་གང་བསམ་
ཁྱོར་འཁོར་བྱང་ཞེན་ཐོབ་ཤོར་ནི་རྒྱལ་པམ་གྱི་རྩ་བ་མ་རེད། རྒྱལ་པམ་གྱི་རྩ་བ་འོ་
མ་དེ་ངས་ད་དུང་པ་ཅན་གྱི་བང་མའི་མདུན་གྱི་དོ་རིང་བསྐྱག་དགོས་སྟམ།

༧༩།༦།༧༦ ཉིན་

མི་རྒྱ་བདུན་པ།

ཕྱི་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།	སྤྱུག་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།
ཕྱི་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།	ཕམ་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།
ཐོ་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།	ཤོར་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།
གཞོན་རྒྱ་བད་མོ་དགོད།	གས་ཀྱང་བད་མོ་དགོད།
གསོན་ཆོ་བད་མོ་དགོད།	འཆི་ཡང་བད་མོ་དགོད།
གད་མོ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་དགོད། བད་མོ་ཉིན་མཚན་རྒྱས་རྒྱུ་དགོད།	
མཐོང་བ་དབང་ཐོབ་ཚུད་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར། བད་མོ་གཅིག་གིས་དལ་རྟེན་	
སྤྱིར་པོ་ཟེན།	

༡༩༡༧ ཉིན།

དར་ལམ།*

ཆུ་མང་རྒྱུ་པ་སྒྲུལ་སྒྲུ་ཆས་ཀྱི་བྱ་མཚོ།

ཕྱག་ཏུ་བཞེ་བར་བཀུམ་པའི་སྒྲུ་ཆེར་ས་མེ་ཏོག་གཡུ་བཞིན་མངོས་པས་བཀུག།
བརྒྱུ་རྒྱ་ཆེགས་བཞིན་ཐང་གིང་ཡལ་གའི་སྒྲུ་གར་གཏམ་སྒྲིང་བག་ཡངས་
ཏེ།

འག་དམར་གོད་ཆར་ཅན་གྱི་དབྱ་ཅིར་ལྷ་ཐོའི་དར་ཆ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱོད་ལ་ལ།
འཕྲོག་པའི་ཕྱགས་ལྷས་ནག་པོར་སྒྲུ་ཁྱིམ་ཅི་ནས་དྲུད་པ་སྒྲོན་པོ་དལ་བུས་ལང་།
ཐ་མཚོད་མཁོན་དུ་ཐེབས་པའི་ར་དང་རྒྱུང་གི་རོལ་མོས་གཤགས་ཆ་བྱང་ནས་
སྒྲོགས།

ཁ་མཐོབེད་ཀྱི་གངས་ཅན་ཡུལ་ཆེར་ས་མངལ་བས་དགའ་སྐྱོའི་ཁོ་སྒྲུ་ཆེག་དུ་མེད།

ལ་མོ་སྟོང་ཕྱག་བཀལ་ཀྱང་ས་མཐའ་མ་མཐོང་རྒྱང་གི་བཤུད་ཐུང་ཉན་བཞིན་
བརྟེན།།

ཅུ་པོ་སྟོང་ཕྱག་བཀལ་ཀྱང་གནས་མཐའ་མ་ཞིད་ཅུ་སྟེ་འི་གདམ་འཆལ་ཉན་པས་
ཐུན།།

ཐག་རིང་འབྲོག་པའི་སྒྲ་ནག་མཐོང་བར་འདུན་མ་གདད་ནས་བརྟེན་ཀྱང་སླེབ་རྒྱ་
མེད།།

ཏྲིལ་ངལ་དུབ་ཆེ་བས་ཅུ་ཅུ་མེ་ཤིང་འཛོམས་སར་སྟོད་ཀྱར་བརྒྱབ་ན་བསམ།།

༡༩༧༣།༡༩༧༠

*མེམས་ཀྱི་ཁྲི་བ། Shambhala, Boulder, 1983. འོག་གངས་༧༠ ནས་ཟུར་དུ་སྤྱང་བའོ།

ཅི།

སྒྲིབ་པ་ཚན་པ་གཉིས།

ལྷ་མགོན་སྐུ་བས།

"གསར་པ་" དང་ "སྤྱིང་པ་"

གོམས་སྒྲིབ་ཞིག་གིས་ཡིན་ནམ།

ཡང་ན་འོབས་སྤོགས་ཤིག་གིས་ཡིན།

ང་ཚོས། "གསར་པ་" ཡིན་ཏེ་ "སྤྱིང་པ་" འདྲར་ཟེར།

"གསར་པ་" དེ་གང་། "སྤྱིང་པ་" ཅི་ཅི།

སྒྲིབ་ལ་ད་ལ་གོམས་སམ།

ཡང་ན་བྲག་ཅེ་ལ་སྤོགས་ཡིན།

ང་ཚོས་འདྲོད་པའི་ "གསར་པ་" དེ་གང་ཡིན།

ང་ཚོས་འདོར་རུང་ "ཕྱིང་བ་" དེ་ཅི་ཡིན།

ལོ་ངོ་ཁྱིམ་གྱི་རིང་འོད་འགྲུང་པའི་ "གསེར་" གང་ཕྱིང་སོང་ངས།
ཡང་ན་ཁ་སང་དེ་རིང་གི་ "འབྲིག་" འདི་གསེར་པ་ཡིན།

ཡང་ན་ལོ་སྟོང་གི་ལྷ་བ་དེ་ནམས་ཕྱིང་སོང་གས།
ཡང་ན་ཁ་སང་དེ་རིང་གི་ཕྱད་ཤོབ་འདི་གསེར་པ་ཨོ་ཡིན།

ལྷ་ཡོ། ང་ཚོས་ཡང་ཡང་འབོད་པའི་ "གསེར་པ་" དེའི་འགྲུང་ཁྲག་ཅི་ཡིན།
ང་ཚོས་མཆིལ་ཞགས་འཕེན་པའི་ "ཕྱིང་བ་" དེ་གང་ན་འདུག།

ཅི།

ཁྱོད། འབྲི་ཡར་ (Beer) དང་ག་ཡིས་ཀྱང་མི་ཚོས་ན།
ང་། བག་ལེབ་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་གིས་ཇི་ལྟར་འགྲང་།

ཁྱོད། ཀར་ (Car) ཅང་ནས་ཐང་ཆད་ན།
ང་། ལག་རྟེན་ཅི་ནས་མི་སྟོ་འཕ།

ཁྱོད། འབོལ་ཁྱིའི་སྟེང་ནས་ཀྱབ་ན་ན།

རམ། ཁྱིམ་སྒོ་འགྲིམ་ནས་བཟོད་དམ་ཅི།

ཁྱོད། ཐོག་ཁང་ནང་ནས་མི་སྦྱིད་ན།

རམ། སྒང་ལམ་འབྲམས་ན་སྦྱག་མེད་དམ།

ཁྱོད། ཁ་ཡག་ཁོ་ནས་བསྐྱོད་དགོས་ན།

རམ། དེ་ལྟར་སྒང་མིག་བགྲད་དོན་ཅི།

ཁྱོད། རྩོད་པར་ (Dollar) གྱི་དོན་དུ་སྦྱོ་བྱིད་ན།

རམ། རུ་མི་ (Rupee) དང་ཨ་རྒྱ་སྒོང་མི་ཆོག་པ་ཅི།

ཁྱོད། མི་ལམ་ནང་དུ་འང་རྩོད་པར་བྱ་ན།

རམ། ཉིན་གཅིག་གི་ལྟོ་གོས་དེ་ཅིས་ཀྱང་སྒོང་འོས།

དུན་རྟེང་ཡིག་ཆའི་ལོ་ཚྭ་གསལ་ སྐོར་འགའ་ཞིག་གླེང་བ།

རབ་གསལ།

དུན་རྟེང་ནས་ཐོན་པའི་བཅན་པོའི་ལོ་ཚྭ་གསལ་གསལ་བའི་ཡིག་ཆ་འདི་ནི་ཤོག་
ལ་P.T. 1228¹ ནྐག་ས་ཅན་དང་། 1.0750 ནྐག་ས་
ན། B.M. 8212(187) ནྐག་ས་ཅན་བཅས་ཀྱི་གཏེར་ཡིག་ལས་བྲངས་པ་ཞིག་
ད། དེབ་དཀར་མཐན་པོས་འདི་ལ་ཤོག་བྲིལ་ཀ་པ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད་ཅིང་
གོ་ཚེས་ཀྱི་གསུང་རྩོམ་གཅེས་བསྟུས་དེབ་གསུམ་པའི་²ནང་འཁོད་པའི་དུན་རྟེང་

1 P.T. ཞེས་པ་ནི་ Pelliot Tibetain ཞེས་པའི་བསྟུས་མིང་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་
India Office ཞེས་པའི་བསྟུས་མིང་ལ་ I.O. དང་། British Museum ལ་
B.M. ཞེས་བཞོད་འདུག།

2 གངས་ཅན་རིག་མཛོད། དེབ་ཅང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་གསལ།

ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་ཞེས་པའང་འདི་རང་ཡིན། ཡིག་ཆ་འདི་ནི་
 དེ་བ་དཀར་མཁན་པོས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་ཚྭ་གས་ཐད་ནས་གཞི་འཛིན་ས་བྱས་པའི་ཡིག་
 ཆ་ཞིག་རེད། སྐབས་འདིར་ཐུན་ནས་འདིའི་ལོ་ཚྭ་གས་སྟོར་བྱེད་གས་གནད་ཅིག་
 ལུ་རྒྱ་ཡིན།

ཡིག་ཆ་འདིའི་ཐོག་མར་གསལ་པའི་ལོ་ནི་སྤྱི་ལོ་སྟེ་དེ་ཡང་འདི་
 ལྟར།¹ སྤྱི་ལོ་ལ་བབ་སྟེ། བཅན་པོ་ཁྱི་སྟོང་ཅན་གྱི་སྤྱར་ཕྱིར་བའི་རིང་
 ཁང་ནའང་མཐུད་ཅིང་བཞུགས། བཅན་པོ་སྟོན་ཁྱི་མང་སྟོན་མང་ཅན་མེར་ཀེར་
 བཞུགས་པར་ལོ་གཅིག་ ཅས་འབྱུང་པ་དེ་ཡིན། ལྟར་འདི་གཞིར་བཟུང་བྱས་
 ནས་ལོ་རྒྱུས་སྟེ་བ་ཚེས་སྤྱི་ལོ་འདི་རང་ལ་སྟོང་བཅན་གྱི་ཐོང་ས་པའི་གནས་ཚུལ་གྲིང་
 ཡོད་པ་ཡིན། ད་ཆ་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་རྒྱ་ནི་འདིའི་སྤྱི་ལོ་དེ་ལོ་གང་དུ་འཁེལ་
 ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། དེ་བ་དཀར་ནང་སྟོང་བཅན་གྱི་འདས་ལོ་གཉིས་སྟེ་དེ་
 ཡང་། གཅིག་ནི་² སྤྱི་ལོ་ལ་མེས་པའི་སྟེ་སྤྱར་གསང་རྒྱ་བྱས་ནས་བཞག་
 ཅིང་ལོ་དེའི་རྗེས་མར་མདང་བདང་བའོ། ཀོང་རྩོ་བཟང་ས་ནས་ལོ་དགུ་ན་བཅན་
 པོ་འདས་ཚུལ་དང་འདི་གཉིས་སྟེ་ཆོ་དོན་ལ་བྱ་ལོར་འདས་ཤིང་སྤྱི་ལོ་མཐུག་དུ་
 གསང་བ་བརྟེན་བར་བརྟེན་རྒྱུ་ལ་རབས་ལ་ལུགས་སྤྱི་ལོར་གྱིང་ས་ཞེས་བྲིས་སོ་
 སྟེ་སྟེ་དབྱུང་པར་འཛལ། ཞེས་བྱ་ལོར་(649AD) འདས་པར་བཤད་པ་

1 ཏུང་ཤོང་ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ། དབང་རྒྱལ་དང་བསོད་ནམས་སྒྲིབ་
 ཀྱིས་བསྐྱར་ཅིང་བཟུང་། འོག་གངས་ ༡༢ པར་གསལ།

2 དེ་བ་དཀར་། གང་ས་ཅན་རིག་མཛོད། དེ་བ་ཨང་བཅུ་གཉིས་པའི་འོག་
 གངས། ༢༦༡ པར་གསལ།

རང་། ཡང་། དེས་ན་ཀུན་མཁྱེན་བྱའི་བཞེད་པ་བཞིན་བྱས་ཏེ་སྤོང་བཅན་མི་སྤང་
 བ་འཁྱུངས། ས་སྤང་དེ་གི་ལ་ཐེབས་པའི་ལོ་ལ་བྱས། ལྷག་པའི་ལོ་ཚིགས་
 མཐས་རྒྱའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོར་བཞག་བྱས་ནས། དེ་ཐམས་ཅད་དུག་ཅུ་སྒོར་གཅིག་གི་
 རང་དུ་རྒྱང་ཅིས་སུ་བྱས་ན་རྒྱ་མཚན་ཡིན་དུ་ཆེ་སྟུམ་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱས་
 མོ་ སངས་རྒྱལ་ཕྱང་ན་ལས་འདས་པའི་ལོ་ཚིག་སྤོང་བརྒྱ་དང་རེ་གཅིག་པ་མི་
 རྒྱང་ལ་སྤོང་བཅན་འཁྱུངས། རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་བཞེས་ཆོ་གི་ལ་ཐེབས། བཅོ་
 བརྒྱད་བཞེས་ཆོ་རྒྱ་པོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཐོག་མར་བྱང་། ཉིར་ལྷ་བཞེས་ཆོ་གོང་འོ་
 བག་མར་ཕྱིན།དེ་ནས་རང་ལོ་སོ་བཞི་པ་ལྷགས་གྲི་ལ་གྲོངས། ཞེས་
 (650AD)ལ་གྲོངས་པར་བཤད་འདུག། ལྷང་ཕྱི་མ་འདི་ལ་སྤྱབས་བཅོལ་བྱས་པ་
 ཡིན་ནམ་གང་ལྟར་ཆོ་ཉན་ཞབས་དྲུང་གི་བསྟན་ཅིས་དང་དཔྱད་ཅོམ་ཁག་དུ་སྤོང་
 བཅན་འཁྱུངས་གཤེགས་ཀྱི་ལོ་ཚིགས་འདི་བཞིན་གཏེར་ཡིག་ནང་དུ་ཡང་བཤད་
 ཅུང་བཞོད་ཡོད་པ་རེད། གོང་དུ་ལྷང་བྱངས་པའི་གཏེར་ཡིག་རང་དུ་ཡང་སྤོང་
 བཅན་གྱི་སྟུ་ཕུར་སྟུས་པའི་གནས་རྒྱལ་ཞིག་མ་གཏོགས་སྤོང་བཅན་ལོ་འདིར་
 རྒྱངས་པའི་གནས་རྒྱལ་འཁོད་མེད་པ་མ་ཟད་དེབ་དཀར་མཁན་པོས་ཀྱང་སྟོན་ཐག་
 མོར་པོས་ལོ་འདིར་གྲོངས་ཞེས་བཤད་མེད་པ་ལྷང་སྟུ་མར་གསལ། དགོ་ཆོས་
 ཀྱིས་དུན་ཏོར་གཏེར་ཡིག་གི་ལོ་ཚིགས་དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་
 མོ་ གཏེར་ཡིག་འདིར་བྱང་བའི་ལོ་རེའི་གལ་ཆེན་གྱི་མཛད་པ་ཁག་རྒྱ་ཡི་ཡིག་
 རང་ལ་བསྟན་པ་དང་མཉམ་དུ་འོས་བབ་ཡོད་པའི་བསམ་རྒྱུད་པ་ཞིག་རེད།

1 དེབ་དཀར། གངས་ཅན་རིག་མཛོད། དེབ་ཨང་བཅུ་གཞིས་པའི་ཤོག་
 རངས། 260 པར་གསལ།

"ཐང་ཡིག་གསར་རྒྱུང་ལས་ཕྱང་པའི་ཐོན་ཆེན་པོའི་སྲིད་ལུགས་"¹ ཞེས་པའི་ནང་སྟེང་
 བཅན་གྱི་གཞུགས་ལོ་མ་གཏོགས་འཁྲུངས་ལོ་མི་གསལ་བས་དགོ་ཆོས་ཀྱིས་ཀྱང་
 འཁྲུངས་ལོ་ཀུན་མཁུན་བྱ་ལྟར་བཞེད་དགོས་ཕྱུང་འདུག། དེ་དག་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་
 དོགས་པ་བཀོད་པ་ཡིན་ལ་སྐབས་འདིར་ཐུན་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ནི་རང་ཅག་གིས་(650AD
 ལོ་དེ་སྟེང་བཅན་འདས་ལོར་གཞིར་བཞག་གིས་བཙུགས་པའི་ལོ་ཆོགས་ཀྱི་འགའ་
 སྐད་ཁག་གཅིག་ཡིན། ཡིད་མངས་པ་ལ་དེབ་དཀར་ནང་(679AD) ས་ཡོས་ལོའི་
 བར་དུ་མ་གཏོགས་འཁོད་མེད། ཆོ་ཏན་ཞབས་བྱུང་གིས་² དེབ་དཀར་ཚུ་
 འཕྲོར་ལུས་དོན་ཡང་ཚུམ་པ་པོས་ཆོས་མ་སྟོགས་པ་མ་ཡིན་སྟུང་སྟེ། ཏུན་དོང་མི་
 ཡི་གེར་མེས་ཨག་ཆོས་དགྲུང་ལོ་བདུན་གྱི་ཕྱིར་རྒྱ་བཟའ་དང་གཉིན་བསྐྱིགས་ར་
 དང་། ཁྱི་སྟོང་སྟུ་ནམ་བཟའི་སྟུས་ཡིན་པར་བཤད་པ་སོགས་མཐོང་ནས་བོད་ཀྱི་
 རྒྱལ་རབས་རིམ་བུར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཐབས་མེད་པ་ལ་ཐུག་སྟེ་བསམ་བཞིན་ཚུམ་
 འཕྲོར་བས་པར་གོར་མ་ཆག་ཅས་བདག་གིས་མགྱིན་པ་གཟེངས་སུ་བཟོད་ནས་
 སྤྲོའོ། ཞེས་དེབ་དཀར་མཁན་པོ་ལ་བསྟོན་འཇུགས་ཀྱི་གསུང་ཞིག་ཐམ་
 འདུག། ཆོ་ཏན་ཞབས་བྱུང་ཆོང་ནས་སུ་མཐུན་ནས་དེབ་དཀར་གྱི་བརྗོད་བྲལ་མང་པོ་
 ཞིག་ལ་དགག་ལན་བཀོན་འདུག། དེའི་ཁོངས་ཀྱི་ལོའི་བཙུང་ལུགས་ཀྱང་ཡི་ཤུའི་
 འཁྲུངས་ལོ་ནས་ཡིན་ཞིང་ཡི་ཤུའི་འདས་ལོ་ནི་ཕྱི་ལོ་ནི་ཤུ་ཙུ་དགུ་པ་ཡིན་སོགས་

1 དོན་ཐུབ་རྒྱལ་དང་ཁྱི་ཆེན་དབྱིན་གྱིས་བསྐྱར་ཅིང་མཆན་བཀོད། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་
 དཔེ་སྟར་ཁང་གི་པར་མ།

2 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་ཆོགས་སྟོར་འགའ་ཞིག་སྤྱང་ཆར། ༡༩༤༡ ལོའི་དེབ་དང་པོ། ཡོས་
 བྲངས་ ༣༩ བར་གསལ།

གསུངས་འདུག། ལྷ་བས་འདིར་ཆོ་ཏན་ཞབས་བྱང་ཚང་གིས་ཀྱང་དེ་བ་དཀར་ནང་
 དུག་འཁོད་གཏེར་ཡིག་གི་ཆོག་དོན་ཡིན་ཤག་བྱས་འདུག་པ་མ་གཏོགས་གཏེར་
 ཡིག་དང་དེ་བ་དཀར་བར་གྱི་རྒྱང་ཆད་རང་བཞིན་ལ་དགོངས་བཞེས་གནང་མི་
 འདུག་ལ་ཐུས་གྱི་དབྱེད་གཏམ་པ་དག་གིས་ཀྱང་གཏེར་ཡིག་གི་ཐོག་མར་གསལ་
 བའི་ལྷགས་ཁྲི་ལོ་དེ་(650AD) ལོ་དང་སྔོང་བཙན་གྱི་འདས་ལོ་ཡིན་ཤག་བྱས་ནས་
 ཤར་བསྐྱོད་བྱས་འདུག་སྟེ། དེ་བས་གཤམ་གསལ་གྱི་དོན་འདི་ལ་དགོངས་
 བཞེས་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ།

གོང་གསལ་ལྷར་གཏེར་ཡིག་ P.T. 1288 རྟགས་ཙན་གྱི་ཐོག་མའི་ཁྲི་ལོ་དེ་
 650AD) ལོ་ལ་ཡིན་པ་ལྷར་བཙུག་པས་དེའི་མཇུག་ནི་བོད་ལྷགས་ལུག
 671AD) ལོར་འཁལ་ཞིང་ལོ་དེའི་གནས་རྒྱལ་ཕྱི་དུ་ཅམ་འཁོད་པ་འདི་
 ལྷར། ལུག་གི་ལོ་ལ་བབ་ཆེ་ བཙན་པོ་དབྱར་དུ་ལུས་ཀྱི་ར་སྔོན་ན་
 ལུག་སྟེ། དགུན་ཉ་མངས་ཆལ་དུ་གཤེགས་ ཞེས་སྟེ་ཞིང་དེའི་འོག་དུ་
 10750 རྟགས་ཙན་གྱི་མགོར་འདི་ལྷར། ཤིང་། བཙན་མོ་སྟེ་སྟེངས་སྟེ་
 རུར་སྟེངས་རེ་རྒྱ་གལ་ལ་བག་མར་གཤེགས་པར་ལོ་གཅིག་ ཅམ་
 ལྷར། གོང་གི་ལྷང་འདི་གཉིས་ལོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་དེ་བ་དཀར་མཐར་པོས་
 འབསྟུས་འདུག་པ་ནི་ཡིན་པ་འདྲ་ཞིང་། དེའི་འོག་དུ་བྱང་བའི་སྟེལ་ལོ་ནི་
 172AD) རྒྱ་སྟེལ་ལོ་ལ་འཁལ་འདུག་ དེ་ལྷར་བྱས་པས་ P.T 1288 རྟགས་ཙན་
 ར་དང་། 1.0750 རྟགས་ཙན་གཉིས་ཏག་ཏག་སྟེ་ཕྱི་མཐུད་བདུབ་པ་
 ཡིན། 1.0750 རྟགས་ཙན་གྱི་ནང་དུ་ཁྲོམ་བསྟོམས་ལོ་གྲངས་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་
 གྱི་གནས་རྒྱལ་བཀོད་འདུག་པ་ནི་གོ་རིམ་ཇི་བཞིན་ལོ་ཆོགས་མ་འབྲུགས་བར་
 མངོན་ལ། 1.0750 རྟགས་ཙན་དེའི་མཇུག་དུ་གསལ་བའི་ཕག་ལོ་ནི་(747AD)

མི་ཕག་ལོར་འཁེལ་ཞིང་ལོ་དེའི་གནས་ཚུལ་བཞེད་པ་འདི་ལྟར།¹ ཕག་གི་ལོ་
 ལ། བཅན་པོ་པོ་བྱང་ན་མར་ན་བཞུགས། འབྲེག་སོག་བཅད་པའི་རིང་ལུགས་
 སོ་སོར་བཀྱ། ལྷ་ལེར་ཆིབས་ཞེས་པ་ནས་ 1.0750 རྟགས་ཅན་གྱི་མཆུག་
 རྩོགས་གིང་དེ་ནས་ B.M. 8212(187) རྟགས་ཅན་གྱི་མགོར་སྒྲར་པ་
 བློ། བརྟུ་ལུལ་གྱི་ཕ་ལོས་ཀྱི་མགོ་མཛད། དགུན་པོ་བྱང་བྲག་མར་ན་
 བཞུགས། དགུན་འདུན་ཁྲོན་ཅེ་ཅུང་བཟང་གིས་ནམ་སྤྱུ་བསྟུ་ལྷོ། ཕ་ལོས་བགྱིས་
 པར་ལོ་ཅིག་ཅེས་འབྱུང་པ་འདི་གཉིས་ཀྱང་དགོ་ཆོས་ཀྱིས་ལོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སྤྱུ་
 བཏང་འདུག དེའི་ལོག་དུ་ཡོང་རྒྱ་ནི་དངོས་གནས་བྱས་ན་(748AD) ལོ་ལྷེ་བོད་
 ས་གྱི་ལོ་ཡིན་མོད་དེ་མ་བྱུང་བར་སྟོ་བྱར་དུ་ ལྷེ་ལོ་ལ་བབསྟེ་ ཞེས་སྟེལ་ལོ་ཞིག་
 བྱུང་པ་རེད། དེས་ན་འདིའི་ཕག་ནས་སྟེལ་བར་དུ་ལོ་ག་ཆོད་ཆད་ཡོད་མི་ཤིས་
 ཡིང་གལ་ཤིན་མ་མཐའི་ལོ་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱང་ཅིས་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ལོ་
 རོ་བརྒྱད་ཅིས་ཀྱང་ཆད་དགོས་རེས་དང་། ལང་དེའི་མཆུག་དུ་བྱ་བྱི་ཕག་བཅས་
 བསྟུད་མར་བྱུང་བའི་ཕག་ལོའི་སྐབས་འདི་ལྟར། ཕག་ལོ་ལ་བབསྟེ། དུར་
 བཅན་པོ་ན་མར་ན་བཞུགས། བོག་ལུལ་དུ་རྒྱའི་བྱིས་པོ་བྱུང་སྟེ། ལྷ་ག་དང་
 བོག་སྟོར་ད། དགུན་བཅན་པོ་བྲག་མར་ན་བཞུགས། དགུན་འདུན་དེའི་ཅེ་ཁྲོར་
 ཁྲོན་ཅེ་ཅུང་བཟང་དང་། འབལ་ཁྲོང་ཅབ་དང་ཁྲོན་མར་པོ་རྩེ་དང་ཞང་འཁྱིང་ཅེས་
 ལས་སྟོགས་པས་བསྟུ་ལྷོ། འབྲེག་སོག་ཅིས་ཀྱི་མཆུག་བཅད། ཞིང་གི་རིག་ཐིག་
ལབ་ཀྱི་ཁོར་ཕ་དག་དམག་བྱིས་པལ། སྟོང་སར་སྟོང་སྟེ་གསུམ་གྱི་སྟོང་དཔོན་
 བསྟོས། ལང་འབལ་གྱི་བན་སྟུགས། མཉོང་སོད་དུ་བཏོན། ཁྲོན་ཁྲི

1 དུན་ནོར་ནས་ཁྲོན་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ། དབང་རྒྱལ་དང་བསོད་ནམས་སྟིན་བྱིས་
 བསྟུར་ཅིང་བཀྲལ། ཞོག་གངས་ 30 བར་གསལ།

བཟང་དང་ཞང་སྒོང་ཙན་གཉིས་ཀྱིས། མཁར་དེུ་ཅུ་ཐབ། མ་གྲོམ་ཕྱིར་
 བཅུག་སྟེ། ཞང་མདོ་བཞིར་མ་གྲོམ་གྱི་དམག་དཔོན་དུ་བཀའ་སྤྲུལ་ད། མདོ་སྟེང་
 གྱི་དབྱར་འདུན་དབུ་ལེ་ལམ་ནག་དུ། མོན་གྱི་སྒྲ་དང་མང་ཙན་འཕན་གང་
 དང་། མོན་མདོ་བཞིར་ལས་སྟོགས་པས་བསྐྱེ། དེུ་ཅུར་བ་མ་
 དང་སྟེ། དབྱན་འདུན་ཞང་རྒྱལ་ཟིགས་ཀྱིས། རག་དགྱི་ཀོག་དུ་བསྐྱེ། ལང་
 འབལ་བཀོན་པབ་ཤེའི་མོར་བཅིས་པར་ལོ་ཅིག། ཅས་འབྱུང་བ་འདི་བཞིན་དགོ་
 ཚས་ཀྱིས་ཀྱང་ལོ་གཅིག་ཁོངས་སུ་བཏང་འདུག། འོན་ཀྱང་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱེན་
 ཁང་གི་པར་མར་ཡབ་གྱི་ཁོར་ཕ་ཞེས་པའི་པར་དུ་ལུག་གི་ལོ་ཞེས་བཅུག་ནས་གོང་
 གསལ་འདི་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བྱབ་ཁོངས་སུ་བགོས་འདུག་པ་ནོར་བ་འདྲ་སྟེ་མ་ཕྱིར་ད་ན་
 ཡང་ལོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གསལ་བས་སོ། དེ་ལོ་འོག་དུ་ཡང་བསྐྱར་གོ་རིམ་
 བཞིན་བྱས་ན་གྱི་བའི་ལོ་སྟེ་བས་དགོས་ཀྱང་མ་སྟེ་བས་པར་སྟེ་ལ་ལོ་ཞིག་
 ཡུང་། དེར་བཞེན། ཐག་ནས་སྟེ་ལ་པར་ལོ་འཁོར་ག་ཚོད་ཕྱིན་ཡོད་མེད་ཀྱང་
 ཤེས་དགའ། འདི་ལ་ཡང་གོང་ལྟར་མ་མཐའི་ལོ་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱང་
 ཅིས་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ལོ་ངོ་བརྒྱད་ཀྱང་འདུག་པས་བྱོན་བསྟོམས་གཏོར་ཡིག་གི་
 མཚམས་འདྲིར་ལོ་ངོ་བརྒྱད་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ཀྱང་འདུག། དེ་ལྟར་ཀྱང་པའི་ལོ་
 བཅིས་ན་འོག་གི་ཁྱི་སྟོང་ལྟེ་བཅན་གྱི་ཁྱི་དེ་ལོ་དང་ལོ་གསལ་པའི་སྟེ་ལ་ལོ་འདི་
 ལྟར་། སྟེ་ལོ་ལ་བབསྟེ། དབྱར་བཅན་ལོ་ལྷང་དགར་ན་བཅུགས། བཅན་ལོ་

1 གངས་ཅན་རིག་མཛོད། དེབ་ཅུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ཤོག་གངས་ ༡༧༤ པར་གསལ།

2 དུན་ཉོང་ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ། དབང་རྒྱལ་དང་བསོད་ནམས་སྐྱིད་ཀྱིས་
 བརྒྱུར་ཅིང་བཀྲལ། ཤོག་གངས་ ༣༠ པར་གསལ། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་གི་པར་མ།

མཚན་ཁྲི་སྤྲོད་ལྷོ་བཙན་དུ་བོན་ད། ཅབ་སྤྲིད་བྲག་དུ་བཞེས། མོགས་འབྱུང་བའི་
 ཡོ་ནེ་གནས་བརྟན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་སྟོན་པའི་འདས་ཡོ་ཆེག་སྟོང་ལུ་བརྒྱ་བརྒྱ་
 གཉིས་པ། མེ་མཁའ་རྒྱ་མཚོའི་ཡོ་བརྒྱ་དང་ཞེ་ལྷ་པ། (768AD) ས་སྤྲེལ་ཡོ་
 ལ་འཁེལ་འདུག། གནས་ཚུལ་འདི་གཞིར་བཟུང་བྱས་ན། ཆོ་ཉན་ཞབས་བྱུང་གི་
 བརྟན་ཅིས་ནང་།¹ གཏེར་ཡིག་འདིར་གསལ་བའི་ཁྲི་སྤྲོད་ལྷོ་བཙན་གྱི་སྤྲིད་ཡོ་
 དང་པོ་འདི་ཉིད་བོད་མེ་སྤྲེལ་ (756AD) ཡོ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་། དེའི་
 འོག་གི་དབྱར་བཙན་པོའི་པོ་ལྷ་མེ་ལྷ་མེ་སྟོ་མེ་དུ་བཏབ་བཙན་
 པོའི་སྤྲེལ་བལྟམ་ ཞེས་པའི་ཡོ་དེ་བོད་ལྷགས་བྱི་(759AD) ཡོ་ལ་ངོས་འཛིན་
 བྱས་པ་མོགས་ནི་གཏེར་ཡིག་གི་ནང་དོན་ཇི་བཞེན་མ་འཁྲུལ་བས་ནོར་བ་ཡིན་
 ལ། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་གཏེར་ཡིག་ནང་གི་ཕྱི་ཡོ་ ༥༥ མེ་པག་ཡོ་ནས་འོག་གི་
 ཁྲི་སྤྲོད་གི་ཡོ་དང་པོ་གསལ་བའི་སྤྲེལ་ཡོ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གསལ་བའི་སྤྲེལ་བྱ་རྒྱུ་
 གཤམ་བཙན་གྱི་ཡོ་མ་བབྱངས་པར་འདིའི་པག་སྤྲེལ་གཉིས་ཡོ་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་
 རྒྱང་ཅིས་བྱས་པ་ལ་བཞེན་ཁྲི་སྤྲོད་གི་སྤྲིད་ཡོ་དང་པོ་དེ་ཕྱི་ཡོ་ ༥༥ པ་མེ་སྤྲེལ་
 ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་བྱུང་པ་རེད།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ་དང་ཁྲིན་ཆེན་དབྱིན་གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱུར་ཅིང་མཆན་འགོད་བྱས་
 པའི་ཐང་ཡིག་གསར་རྟིང་ལས་ཀྱང་།² གོང་གསལ་ལྟར་B.M. 12(187) རྟགས་

1 བརྟན་ཅིས་ཀྱན་ལས་བདུས་པ། མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་བར་མ། ཡོག་
 བྱངས་ ༡༢༩ བར་གསལ།

2 ཐང་ཡིག་གསར་རྟིང་ལས་བྱུང་བའི་བོད་ཆེན་པོའི་སྤྲིད་ལྷགས། མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་
 སྐྱུན་ཁང་གི་བར་མ། ཡོག་བྱངས་ ༣༣༡ བར་གསལ།

ན་གྱི་ཐིག་ཕྱིང་ 104--12 རྟགས་ཅན་གྱི་ལྷག་གི་ལོ་ཡབ་གྱི་ཁོར་ཕ་དག་དམག་
 རྟེན་ཐབ། ཞེས་པའི་ལོ་དེ་བོད་ཤིང་ལྷག་ལོ་(755AD) ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་
 རང་། ཡང་།¹ རྟན་ཏོང་གི་ཡིག་ཆ་དེ་སྤྱི་ལོ་ (641AD) ལྷན་ཁྱིམ་གོང་ཚོ་བོད་དུ་
 འབས་པ་ནས་སྤྱི་ལོ་(763AD) ལོའི་བར་མ་གཏོགས་མི་འགྲིག་ཅིས་བཞོད་པ་ཡང་
 རིང་བའོ།

གཞན་ཡང་རྟན་ཏོང་གཏོར་ཡིག་སྒྲོར་ལ་ཡུན་རིང་པའི་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་རྒྱ་
 ལེ་དབང་རྒྱལ་དང་རྒྱ་མོ་བསོད་ནམས་སྦྱིད་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་།² ཡབ་གྱི་ཁོར་ཕ་
 རྟག་དམག་གིས་ཐབ་ཅིས་སོགས་གྱི་ལོ་དེ་གོང་ལྷན་ཡིན་ཟེར་བ་དང་།

B.M. 8212(187) རྟགས་ཅན་གྱི་ཐིག་ཕྱིང་ 111--45 རྟགས་ཅན་གྱི་ལོ་དེ་
 762AD) རྒྱ་ལྷག་ལོ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཡང་མོར་འདུག དེར་བཞེན་གཏོར་
 རིག་གི་ལོ་ཆོགས་འདི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་སྤོང་བཅན་གྱི་འཁྲུངས་གཤེགས་ལོ་
 ཆོགས་ལ་སྤོམ་ཆོག་འཛོག་མི་ཐུབ།

1 ཐང་ཡིག་གསར་རྫིང་ལས་བྱུང་བའི་བོད་ཆེན་པོའི་སྤྱིད་ལུགས། མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་དཔེ་
 རྒྱན་ཁང་གི་བར་མ། ཤོག་གངས་ 376 བར་གསལ།

2 བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གཅིག་བསྟུས། མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གི་བར་མ། ཤོག་
 གངས་ 68 བར་གསལ།

དག་ཚོས། མངའ་བདག་ལྷ་ཡིས་མཛད་པའི་དབང་ཐང་དང་།
 རྒྱལ་རབས་བརྒྱད་ཀྱི་ཡོ་ཁམས་གྲང་བསྐྱེགས་ཏེ།
 རྒྱལ་གསུམ་ཅིས་ལ་བབས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག།
 གཟུང་གནས་མཁས་པའི་བྱ་ལ་བག་མར་བྱིན།

ཆོ་ཏན། རྒྱལ་གསུམ་ཅིས་ལ་བབས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག།
 བག་མར་ཐོབ་པོ་སྦྲུམ་དུ་བྱར་ན་ཡང་།
 དངོས་དོན་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་བཤམས་པ་ན།
 ཐོ་མིན་མོ་མིན་མ་ནིང་ཞིག་དུ་འབྱུངས།

རང་། ལུགས་མང་ཅིས་ཀྱི་འཁོར་གསུམ་འཁོར་བ་ཡི།
 ལྷ་མའི་མངོས་མ་འཛོ་སྐྱེག་གར་གྱིས་བྲེལ།
 རྣམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུང་དགའ་བདེས་བྲངས་མོད་ཀྱང་།
 དེས་པའི་དོན་དུ་མི་ལས་ཡིན་པར་ཟད།

ཐུ་ཡིས་བསྐྱེད་བའི་གདམ།

ཉི་མ་གྱི་སྒྲུང་།

མཛེས་བཟང་བཅའ་ས་པའི་གྲོགས་མོ་ནི།
གདག་ལ་འདི་ན་མ་མཆིས་མེད།
ལུང་འདྲིས་བཟང་མེད་ངང་ཚུལ་ཅན།
ཐོད་ནི་དྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་ལགས།
ཤ་དྲ་ར་ཉེའི་* ཐུ་ཐོས་ཆོ།
གྲོགས་མོ་སྐར་ཡང་དྲན་གསོས་པ།
ལྷན་གྱི་ཐུ་ཡིས་མཛེས་མཐའི་ཆོགས།
དན་པ་གསར་དུ་ལྷན་པ་བཞིན།

ཞེས་རང་ཉིད་གནས་ཁང་དུ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ལ་དུས་འདའ་ཕྱིར། འཕགས་
པའི་ཡུལ་འདིར་གྲགས་ཆེ་བའི་ཐུ་དབྱངས་འགའ་འཁོར་ཤིང་འཕུལ་སྒྲོག་གི་མཐུ་
ལས་ཉན་བཞིན་པའི་སྐབས། ཐོ་ཏུར་དུ་རང་གི་རང་ལ། ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར་ཞུགས་ནས་

སྤྱིད་པ་མཐའ་ཅན་དུ་བགྱིས་པ་ཞིག་ནི་བདག་གི་བསོད་ནམས་ཀྱི་དཔུང་པ་དམན་
 ཞིང་། ལུན་རིང་མོ་ཞིག་ནས་བདག་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་གཞོད་པར་བྱེད་པ་པོ་མན་
 པའི་ཟོལ་ལ་བཞུན་པའི་རྗེ་བོ་འདོད་སྤང་སྤོངས་གསུམ་དང་། དགའ་དགའ་དང་ཉི་
 ཉའི་གྲོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ལྷན་གཅིག་པར་གནས་པའི་ལོ་ལོ་དང་གཡིང་བ་དག་གིས་
 བསྐྱུས་བསྐྱུས་ནས་རེ་བའི་མིག་གིས་ལྟ་བའི་ཤོ་སྐབས་ཤུ་མེར་གྱུར་ཞིང་། འཁོར་
 བའི་འདམ་ཁྲབ་མཐུག་པོ་དག་ལ་བྱིང་ཞིང་འདོད་པ་མེད་པར་གདུང་བའི་ཚོགས་མི་
 བགྱི་བྱ་མི་དག་བའི་འབྲས་བྱ་ལས་གྲུབ་པའི་ཁྲུང་ལྷན་པོ་ལྟ་བུས་ནོན་བཞིན་དུ་ཁྲིས་
 ན་གནས་པར་གྱུར་ནའང་འཛིག་ཏེན་པ་སྤྱིའི་སྒྲིལ་དང་མཐུན་པར་མཛའ་བའི་
 གྲོགས་མོ་བཞིན་གྱི་པད་མ་འཛུམ་དཀར་གྱི་འདབ་མ་ཡངས་པོར་སྤེམ་ནས་འཕྲེན་བྱེད་
 ཀྱི་བྱང་བ་གནག་སྐྱུ་ལུ་བཏུལ་པའི་འདབ་མ་རེངས་པ་ལྟ་བུས་བདག་པོའི་ཡིད་དང་
 བཞིན་ལ་རྩུར་གྱིས་བལྟ་བའི་མདའ་མོ་འཕེན་པར་བྱེད་ཅིང་། བྱིན་པ་རྩ་ཤིང་ལྷན་
 རིམ་གྱིས་ཤུ་ཞིང་རོ་སྤྲད་སྒྲོམ་ལ་སྤྲེད་སྐབས་ཤུ་བྱང་རོས་སུ་འདོད་པའི་ཚུས་བུས་
 དཀར་ལ་རྒྱུ་པ་སྤྲེགས་བུའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་ལྷན་ཞིང་ལག་པའི་འཁྲིཤིང་གཞོན་
 རུའི་ལ་ལ་གསུམ་མཁྱིན་ནས་འཁྱུད་ཅིང་། མོ་སྤང་ཆར་དུ་དངར་བའི་སྤང་བས་མཛེས་
 པའི་ཁ་སྒྲེའི་དབུས་ནས་ཅན་དན་གྱི་དྲི་བོ་བ། བུ་པའི་མཆུ་སྒྲོས་པད་མ་དམར་པོའི་
 འདབ་མས་ཀྱང་བསྐྱུན་དུ་མེད་པ་འཇམ་ཞིང་རོ་མཆོག་གི་བདུད་ཅི་སྐྱིན་པ་ལ་
 སོགས་པའི་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཟད་མི་ཤེས་པ་པངས་པ་མེད་པར་སྤྲེར་བའི་མཛའ་
 ན་མོ་དག་དང་བལྟའ་ཞིང་། ལུས་ལ་འདྲིར་སྤྲང་གི་བྱ་བ་ཟེན་ནས་ལས་ཀྱི་བདག་པོ་
 ལ་མའི་རྩུང་དུ་འཁོད་པའི་སོ་ན་བ་རྒྱས་པ་ཞེས་པས་གཉའ་ནས་བཞོན་ཏེ་མགོ་བོར་
 འཛིང་བྱེད་གྱི་ཞགས་པ་ཅམ་པ་ཀའི་མདངས་ལ་འབྲུག་པ་དག་གིས་ཡོངས་སུ་
 བཅིངས་ནས། སྤྱ་སྒྲེའི་བྲག་པ་ལ་ཟ་བྱེད་གྱི་ལག་ཆ་ནམས་ཟས་ཀྱི་ཆོད་ཡོངས་སྤྲོད་
 པའི་བགོ་སྐྱལ་དུ་གྱུར་པ་ནམས་ཀྱང་གྲངས་ཐིམ་པས་སྤྱིར་བསྐྱུས་ནས་བྱང་བསྐྱུན་གྱི་

ལྷ་པ་ལྷ་བྱར་རྒྱུར་ཉི་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་པགས་པ་ནམས་ཀྱང་རྒྱལ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་
 མེས་པ་ནམ་པ་སྤྲོ་ཆོགས་པ་ལ་སྤྱད་སྤྱད་པའི་ཆད་པར་གྲང་པོ་ཆེའམ་མ་ཉི་ཆེན་པོའི་
 ཀོ་བས་བདུམས་པ་ལྷར་གྱུར་ཞིང་། བད་ཀྱི་ལྷག་དུ་མས་བུབས་པས་ལུས་ཀྱི་ཉམས་
 རེད་ཅིང་སྒོའས་ནམས་ཡོངས་སུ་འགྲིབས་ནས་ལོ་དང་ཟླ་བ་མ་འགྲངས་པར་
 སུ་ཀྱི་ཁྲིམས་ར་བཅན་པོར་མཐར་བྱེད་ལ་མའི་རྒྱལ་པོ་གང་དུ་བཞུགས་དེར་དོར་
 ས་ཕྱོགས་པ་དེ་ལྷ་བུའི་གནས་སྐབས་སུ་གྱུར། འོན་ཏེ་ཡིད་ནི་ཀྱན་དུ་འཕྱལ་པའི་བྱ་
 རར་རྒྱུད་ནས་འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པར་སྤྱད་ཅིང་ཞེན་པས་ལང་ཆོ་
 ཀའི་ལྷ་ལྷ་སྤྱད་བུ་དང་མ་བུའི་ཞིང་འཆི་བ་ཞེས་པའི་སྤྱུ་ཡང་ཐོས་པའི་གནས་དང་
 སྤུ་བ་རྟག་པ་དོ་ཇིའི་རང་བཞིན་ལྷ་བྱར་རྒྱུར་ནས་བཀྱི་བར་འོས་པའི་བྱ་བ་ནམས་
 སུ་རྒྱལ་ཀྱིས་ཕྱོགས་ནས་གཞན་དག་གི་རྒྱང་མ་དང་བྱད་མེད་ལ་སྤྱད་ཅིང་འདོད་
 བསམ་མན་ཆད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཐམས་ཅད་སྤྱིན་ན་ཡང་མི་ཆོས་པ་ལྷ་བྱད་དང་། དེ་བཞིན་
 ཡོངས་སྤྱད་ཀྱང་རང་གི་དགོ་པའི་འབྲས་བྱར་གྱུར་པ་འཆོ་གོས་ཀྱི་ཞན་མཐར་མ་
 ལྷར་ཅམ་འདིས་ཆོག་མི་ཤེས་པར་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདག་པོར་གྱུར་ཀྱང་
 རྒྱང་པའི་ཉམས་སྤྱང་ལས་མེད་པར་ད་དུང་གཞན་དུ་མིག་སྤིག་སྤིག་གིས་འཆོལ་
 པར་ཆོས་པ་སོགས་རང་གི་སྤྱང་རྒྱལ་ནམས་བསམ་བསམ་ནས་ཡིད་ལ་གཏུང་བའི་
 སྤྱུ་རྟེན་པོས་ནམ་པ་ཀྱན་ནས་སྤིག་པར་བྱེད་པ་བཟོད་པའི་མཐུད་དང་བུའི་བར་གྱུར་
 པ་འདི་དག་རི་མོའི་ལམ་དུ་སྤྲུག་པའི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོར་བས་ཐབ་པ་ལགས་སོ།

སྤྱད་ན་བདེར་རྒྱུ་མ་མོངས་པའི་ཡིད་ལ་བདེ་བུའི་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་སྤྱད།
 སྤྱད་གཏུང་མི་ཟད་རྒྱུན་གྱིས་བཅོམ་ལ་རྒྱུན་རིང་ངལ་བས་མནར་བ་སྤྱད།
 སྤྱད་ཅི་གཅོད་འདོད་ད་དུང་མི་བཅོན་འདོད་ཞེན་གཅེས་འཇིན་འདིས་ལུང་སྤྱད།
 སྤྱད་བསུན་ཡིད་ཁྱོད་དེང་ནས་ཡིད་ལུའ་དམ་ཆོས་བཅོན་དང་གྲོལ་བར་སྤྱད།

- १ ལྷོགས་དང་སྤྱི་བོ་གཞན་དག་གིས།
 གཉིན་དང་ཉི་ཤུ་མཇེལ་བཞེས་འཁོར།
 འོངས་སྤྱོད་དཔལ་སོགས་དྲག་རོལ་བ།
 མཐོང་ཆོ་བདག་ཉིད་ཅིས་ཉིས་བསམ།
- २ མི་ཡི་ལུས་དྲིན་མཚུངས་པ་ལ།
 སྤྱོད་ལུལ་ཐ་དད་འདི་ལྟ་བུ།
 བདག་ནི་གཅིག་ཕྱུ་དཀར་ཐུབ་པ།
 ཇི་བཞིན་དྲག་ཏུ་གནས་ལ་གཟིགས།
- ३ ལྷོགས་མོ་མཇེལ་བའི་ཡིད་འཆིང་མ།
 ལན་བུའི་ཞགས་པས་བདག་པོའི་ཡིད།
 ཀུན་ཏུ་གཡོ་བར་མི་ཉུས་པ།
 བཅིང་མཇེལ་དེ་འབྲ་བདག་ལ་བྲལ།
- ༤ ཟས་དང་ཞོར་དང་གོས་ལ་སོགས།
 དེ་བཞིན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་གང་།
 བདག་གི་བཞིན་ངན་འདི་མཐོང་ནས།
 ལྷོགས་གཞན་ཏུ་ནི་བྲོས་ལགས་སམ།
- ༥ གཞན་སྤྱི་དབྱུང་པས་གཞོན་པ་དང་།
 འབངས་འཁོར་སྤྱི་བོས་མཆོད་ལ་སོགས།
 ལྟ་ཅི་རང་གི་མགོ་བོར་ཡང་།
 ཀླང་པའི་རྩལ་གྱིས་ཞོན་པ་མང་།

- 6 གང་དང་གང་ལ་དབྱད་དབྱད་ཀྱང་།
 མི་ཡི་ལུས་དེན་ཆེད་ཅམ་ལས།
 གཞན་དུ་ངན་འགྲེལ་གདུང་བ་ཡིས།
 ཡོངས་སུ་རྒྱན་པར་འགྱུར་བཞིན་མཆིས།
 7 དེ་ལྟ་ནའང་བསྐྱབས་ལོས་དག་བའི་ཚོགས་ཀྱི་མཐུས།
 ཤིན་དུ་ཐ་ཤལ་མི་ཡི་ཡང་ཐར་གྱུར་ན་ཡང་།
 སྡོན་དགའི་མཐུ་ཡིས་དམ་པའི་མགོན་གྱིས་རྗེས་བརྒྱུད་ནས།
 ཐུབ་གསུང་སྟོང་པོར་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་འདི་ཨི་མ་ནོ།

211212242 མཚན་མའི་རྩ་ཚུལ་2320

* ཆེན་མོང་དགུ་བརྒྱ་དུག་བཅུའི་ནང་ཀྱང་གང་གི་ཐོག་བརྒྱན་གའེ་ (Guide) ཞེས་པའི་འདོད་
 བཞུས་ཏིག་གི་མིང་། ཚོམ་སྒྲིག་པས་མཆན།

བྱང་ཐང་གི་གནས་བསྐྱེད་ མགྱུར་མ་གྱི་རྒྱུ་མཁྱེན་དབྱངས།

ག་ཏྲ་བྱང་སྒྲུལ་འཛིགས་མེད་ནམ་མཁའི་དོ་ཇི།*

ཉིན་གཅིག་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷའི་གངས་རི་མངལ་ཞིང་ཐང་ལྷའི་རྟ་ར་ཡིན་ཟེར་
བ་བྲག་གི་ལྷགས་རི་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་ས་རྩ་རྩ་བཟང་འཛོམས་ཤིག་ལ་སྤྱི་བར་
སྤྲེལ་ནས་བསྐྱེད། བྱང་ཞིག་ན་ལྷུ་ལོ་སྤྱི་བྲག་དཀར་ཅེར་རང་ཉིད་གཅིག་བྱུར་
འཛོགས་ནས་དལ་ཙམ་ཞིག་གནས་ལྷགས་ཀྱི་རང་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས་
བསྐྱེད། དེ་ནས་ཡར་མར་བལྟས་པར་ས་ཁད་ཡངས་པས་ཕྱོགས་ཀྱན་གྱི་ཆེ་བར་
མཐོང་ཞིང་ཐང་ལྷའི་གངས་རི་ཡོངས་ལྗོགས་དང་། གནས་མཆོད་ཕྱོགས་གཅིག་
ཀྱང་མངལ་མཆོམས་སྤང་ཉམས་སྤྱོད་ཞིང་རིག་པ་གསལ་བ་ཞིག་བྱང་བས་གནས་
བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མཁྱེན་དབྱངས་ཀྱི་མགྱུར་འདི་བྱིས།

ལང་ལྷུང་སྒྲོང་རྒྱུང་མཐུ་ཆེན་སོགས།
 ལང་བོད་རིག་འཛིན་ཡོངས་ལ་འདུད།
 བོད་ཀྱི་མགུར་ལྷའི་གཙོ་བོ་ལྷ།
 བོད་ཡུལ་དབུས་གཙང་ཐོ་དོར་ཆེ།
 གནས་མཆོག་ཐང་ལྷ་རི་མཆོ་ལ།
 གནས་བཟོད་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཞིག་བྱ།
 སྒོན་ཆོ་རྒྱལ་གཤེན་བོད་ཡུལ་ཐེབས།
 དེ་ཆོ་བཟན་སྒྲོང་ཞལ་བཞེས་ལ།
 བར་རྒྱ་རིག་འཛིན་སྒྲོང་རྒྱུང་བཀའ།
 བྱད་རྒྱ་བསྐྱུང་བའི་གཉན་ཆེན་རྒྱ།
 ཨོ་མ་གངས་དཀར་ཐང་ལྷའི་རི།
 རིན་ཆེན་ཤེལ་དཀར་སྐྱུངས་ལྷར་མཛེས།
 གནས་མཆོ་ཡུག་མེད་རྒྱ་བྱོན་ནི།
 གནས་སྒོན་ཐང་ལ་ལྷུང་བཞིན་ཆེ།
 རྒྱལ་དབང་བད་མ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས།
 བཀའ་བསྒྲོམ་བྱིན་རྒྱལ་དཔེན་གནས་མཆོག།
 ལྷ་དང་མི་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སྐྱབས།
 ལྷ་སྐྱུ་ཡིག་འབྲུ་རང་བྱོན་མང་།
 སྒོམ་ཆེན་བྱ་བཏང་ནལ་འབྱོར་ནམས།
 གནས་ཆེན་འདི་ནས་གྲུབ་བརྟེས་མང་།
 ཉི་མ་བཞིན་རྒྱ་གཞན་པན་ཅན།
 ལྷ་མ་མང་པོ་གནས་འདིར་བྱོན།

མཁམ་གྲུབ་དུ་མས་བསྐྱེན་བྱས་པའི།
 རང་གྲུབ་བྲག་ཕུག་གྲུ་བཏན་མང་།
 བནས་བསྐྱེམ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་འདུ།
 བནས་བདག་ལྷ་བཏན་པོན་ལ་མཛས།
 བངས་མཁུལ་སྒྲིན་གྱི་ཕྱིར་བས་མངོས།
 བངས་གསེར་ཁུ་བཙན་ལྷུང་གྲུ་སྒྲོགས།
 བལ་ལ་ལ་བྱང་མཛས་ལྷུང་ལྷ་ལེན།
 བྲག་ལ་ཕྱི་ཤིང་མེ་དོག་བྲག།
 རི་ཕྱིར་ཐང་དཀར་ཆོད་པོ་ལྱིང་།
 མཆོ་ནང་ལྷོ་དཀར་ཉ་མོ་འབྱུགས།
 རི་དྲགས་ནམས་འོང་བག་ཐེབས་ཕྱི།
 མི་ནམས་ཀྱན་འོང་བསྐྱོར་བ་བྱེད།
 བངས་སྒྱིང་དཀར་སྒྱེན་སྒྲིན་གཞོན་འབྱེད།
 མཆོ་སྒྱིང་ལྷུང་སྒྱེན་ཁུ་རིས་མངོས།
 གྲུབ་ཆེན་གོང་མས་བྱིན་བརྒྱབས་བནས།
 མཆོ་ཆེན་བནས་མཆོ་ཕྱུག་མོ་ཡི།
 ཉིན་ན་དོ་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད་དང་།
 སྒྲིབ་ན་གདོང་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད་མངོས།
 ལྷ་དཀར་བོན་བནས་ཐང་ལྷའི་རི།
 བངས་དཀར་ཕྱི་མོ་མཁའ་ལ་བསྐྱེགས།
 ཐང་ལྷ་བཏན་གྱི་འཁོར་ཆོགས་ནི།
 ཡུལ་ལྷ་དཀར་སྐྱེགས་ཆོ་དོར་མང་།

ལྷ་གཉན་ཐང་ལྷ་སྐྱ་ཡི་སྐུམ།
 ལྷ་མཚོ་དར་མ་སྐྱ་བཞུགས་ཁབ།
 རོ་མོ་གཞི་གངས་དཀར་དང་།
 ལྷ་མ་མོ་འབྲི་ལྷ་གངས་དཀར་སོགས།
 གངས་དཀར་རི་པོ་ཆར་དངར་བ།
 ཤེལ་དཀར་མཚོ་དཀྱིལ་བཟམ་ལྷར་མཛེས།
 རྩོན་པོ་འགྲུལ་རིང་སྒྲོལ་ཆ་དང་།
 གཏེ་པོ་ཞེས་གསུམ་མདུན་ན་འདོན།
 ཟངས་ར་བཅེགས་པ་གཤམས་ན་འགྲིང་།
 ཡོ་བ་བྱེད་སྒྲིང་གཡོན་ན་རམས།
 གཙང་གི་ལྷ་ཚོད་མདུང་ཅེ་འི་རི།
 རྒྱང་གི་སྐྱག་གུ་མཐོན་པེའི་རྩ།
 དམ་ཅན་རྩོ་རྩོ་ཡིགས་པའི་གནས།
 གཤམ་བཙན་ཁང་རྩོ་ཞེས་དཀར་མཐོ།
 བས་ར་རྩོ་བཙན་སྐྱག་པོ་བཞིད།
 གོ་ར་བྲག་བདུད་ནག་པོ་རམས།
 རྩོ་བགད་སྐྱག་པོ་མདེལ་ཅེ་རི།
 རམ་ལ་དམར་པོ་མཚལ་གྱི་ཅེ།
 བྱང་གི་ཅེག་གཏེ་བྱ་བྱང་དང་།
 བྱང་གི་རྩོ་གན་ཡོལ་པོ་སོགས།
 བྱང་བྱུང་ཡུལ་ལྷ་གཉན་པོ་ཀུན།
 གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ་བྱེད་གྱི་འཁོར།

སྒྲིན་ལྷ་དཔུང་པ་ལོ་ལྷ་རྒྱལ།
 སྒྲིན་ལྷ་བྱ་མང་སྟོད་ལྷ་ཟེ།
 དཔྱི་ལྷ་སྒྲི་སངས་ཉུང་ལྷ་རྟེན།
 སྟོ་ལྷ་མོ་ནམ་གྲང་ལྷ་བཙན།
 ཉུང་གྱི་གཞོད་སྒྲིན་གངས་བཟང་དང་།
 ཤར་གྱི་བསམ་གཏན་གངས་བཟང་སོགས།
 བོད་ཡུལ་ལྷ་མོད་གཉན་པོ་ནམས།
 སྒྲུ་རྩེ་ཐང་ལྷ་གཉན་གྱི་འཁོར།
 ཐང་ལྷ་འི་འཁོར་དུ་མ་གྱུར་པ་འི།
 ཡུལ་ལྷ་འི་ཚོགས་ནི་འགའ་ཡང་མིད།
 གནས་ཆེན་འདི་བརྟེན་གང་ཟག་ལ།
 མི་མཐུན་འགལ་རྒྱུན་གང་ཡང་དཔེན།
 ལྷུང་པ་པོ་ལ་མཐུན་རྒྱུན་གྱི།
 ལྷུང་རྒྱག་ལྷ་མི་ཀུན་གྱིས་སྟེར།
 སྒྲི་རབས་སྐལ་ལྷན་འདིར་སྟོད་དང་།
 སྒྲི་མའི་དོན་འབྲུབ་ངེས་པར་གདའ།
 གནས་འདིར་ཅུང་ཟད་བསྟོད་པའི་དགོས།
 ཡུལ་འདི་བཀྲ་གིས་བདེ་ལྷན་ཤོག། ॥

༥༥. ཁྱུང་སྒྲུལ་འཇིགས་མེད་ནམ་མཁའི་རྩོམ་གཤམ་དུང་རྒྱལ་མཆན་དཔལ་བཟང་པོ་
 ༤༢༧--༡༢༣༣) མཆོག་ནི། མདོ་ཁམས་དདུལ་རྩེ་ཟེལ་མོ་སྒྲང་སྟོད་རྟོར་སྟེ་ཚོ་བ་༣༢ མངའ་

མཛད་ཅོར་མེ་ཆེན་ཀྱལ་པོའི་གཏུང་བརྒྱུད་ཇིང་གླིང་ཅོར་གྱི་ཇི་པོའམ་ཅོར་སྤྱི་བྱམ་ཀྱལ་པོའི་ཀྱལ་
 རབས་བཅུ་གཉིས་པ་ཁྲི་ཀྱལ་ཇི་ཆེན་གྱི་བཅུན་མོར་བྱང་རིགས་ཨ་མདོ་ཤོག་བརྒྱུད་གྱི་སྤོང་དཔོན་
 གྱི་སྤུས་མོ་ག་བཟའ་གཡང་འཛོམས་ཁབ་ཏུ་བཞེས་སྐབས་སྐལ་ཇོང་ཏུ་ཨ་མདོ་སྤོང་མའི་རུ་སྤེལ་
 ཤས་སྤུས་མོ་མཉམ་དུ་ཡོང་ཁོངས་ཨ་མདོ་སྤོང་དཔོན་གྱི་རུས་བརྒྱུད་ནས་ཆད་པའི་ག་ཀྱུ་ལྷ་ཆེན་
 ཞེས་ཅོར་འབྲོག་ཤོག་ཏུ་འབྱོར་ནས་གཞིས་ཆགས་པ་པོའི་མི་བརྒྱུད་ཁ་ཤས་ཇིས་ཅོར་སྤྱི་བྱམ་ཀྱལ་
 པོའི་གཉེར་ཆེན་གྱི་འགན་འཁུར་བས་མ་ཆད། ཀྱལ་པོའི་གཞི་བདག་སྤྲུལ་གསལ་གསུང་སྤོངས་
 སྟོགས་ཁ་འཛིན་དོ་བཟུས་ཀྱིན་གྱིས་དཔའ་ཤོད་སྤྱང་གསུམ། མི་རྒྱ་གཉིས་དར། བཅན་སྤྱུག་
 འཕན་གསུམ་འཛོམས་ནས་རིམ་བཞིན་ཅོར་ཇི་པོ་ནང་ཐོན་ཏུ་འགྱུར་པ་ག་ཀྱུ་ཆང་ཞེས་བྲག་མས་ཅན་
 དེ་བྱུང་། ཅོར་འབྲོག་ཤོག་ཏུ་གཞིས་ཆགས་ཇིས་ག་ཀྱུ་ཆང་གྱི་མོ་རབས་བརྒྱུད་པར་བྱ་བརྟན་དང་
 བྱ་མོ་གཅིག་བྱུང་བའི་ཡོངས་གྱི་ཆེ་མགོར་སྐྱུ་འཁུངས། རིས་མེད་བྱུབ་མཐའི་ལྷགས་ཀྱན་
 ལ་གསན་བསམ་སྒོའ་གཉེར་མཛད་ཅིང་། སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་བཞེས་བོན་དང་གཉེར་གསར་གཙོ་བོར་
 མཛད་དམ་སྐུམ། དགྲང་གངས་༢༤ བྱི་ལོ་ ༡༩༢༧ ནས་བཟུང་ཞིང་མ་བཟུང་བར་གནང་བའི་
 ཉང་ཉུང་གི་ཡུལ། དེང་སྤོང་མངའ་རིས་སྒོར་གསུམ་གྱི་སར་ཕེབས་ནས་མཁས་དང་གྲུབ་པའི་
 མཐར་མོན། ཉམས་དང་དོགས་པའི་མངའ་བརྟེས། དཔལ་ཉང་ཉུང་ཁྱུང་ལྷང་དབྱལ་མཁར་ཁུམ་
 ཉུང་ཀར་གཡུང་བྱང་བོན་བརྟན་སྤར་གསོ་དགོན་མི་གསར་བསྐྱུན་དང་བོན་གྱི་གསུང་རབ་གསར་
 དཔར་སོགས་སྐྱེ་ཆོ་མཛད་འཕྲིན་ཆང་མ་མངའ་རིས་ཁུལ་ཏུ་མཐའ་འཁྲོངས་བ་ཀྱས་པར་མཛད་པ་
 བང་དེས། ཅོམ་པའི་ལྷག་ཇིས་གཡུང་བྱང་བོན་བརྟན་དང་རིག་གནས་ནམ་མགུར་སྒོར་པོད་
 ཆེན་བརྟན་ཅམ་བཞུགས་པ་ལས་ "ནམ་ཐར་དད་བརྒྱའི་མ་བྱ་ནམ་པར་ཅི་བ" ཞེས་
 པ། ༡༩༣༧ ལོའི་ལྷ་ལི་སྤྱིང་པའི་དོ་སྤར། ཤོག་གངས་ ༡༠༤ན། ༡ ནས་ ༡༡༠ན། བར་
 ནས་ཟུར་དུ་བྱུང་། ག་ཀྱུ་འི་ཆོ་འབྲང་ཆོ་བརྒྱུད་དུ་གདོགས་པ་འབྲོག་ཆེན་བཀྲ་ཤིས་ཆོ་མིང་གིས་
 མཆོམས་སྒྱོར་རྒྱས་སྤོན་ཞུས་པའོ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་པེན་ནམ། འཛམ་གླིང་ཚྭ་མ་པ་པེའི་ཚོགས་པ། International P.E.N

པེན་གྱི་ཙྰ་ཁྲིམས།

པེན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་ཟུ་བཞག་པའི་གོས་ཚད་གཞིར་བརྒྱུད་ནས་
 ཙྰ་ཁྲིམས་སྤྱིང་བརྒྱས།

- ༡ ཚྭ་མ་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཡིན་ཡང་མཐའ་མཚམས་མེད་
 པས། ཆབ་སྲིད་དམ་འཛམ་གླིང་རྣོག་གླེང་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དུང་རྒྱལ་
 ཁབ་ཕན་ཚུན་དབར་སྤྱི་དདུལ་ལྟར་རང་འཇགས་གནས་སྤྱོད།
- ༢ དུས་ཀྱན་དང་ལྷག་པར་དམག་དུས་ཟུ། རྒྱུ་རྒྱལ་ལས་གྲུབ་པའི་བྱ་
 གཞན། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ནོར་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་དང་འདྲོད་རམ་གྱི་དབང་
 དུ་མ་ཤོར་བར་རང་སར་འཛོག་དགོས་སྤྱོད།
- ༣ པེན་གྱི་ཚོགས་མི་ཚོས་དྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་དབར་འབྲེལ་ལམ་དང་
 བརྒྱ་བརྒྱུད་ཡོང་ཆེད་དུ། རང་ཉིད་ལ་དབང་ལྷགས་ཇི་ཡོད་པེད་སྤྱོད་
 གཏོང་དགོས་པར་དམ་བཅའ་འཛོག་སྤྱོད། རིགས་རུས། བྲལ་
 རིམ། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཕྱོགས་ཞེན་སོགས་དོར་ནས་འཛམ་གླིང་གཅིག་གི་

۷

116

རིགས། ཁ་དོག་ ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པའི་སློན་ས་
ལྷགས་ཆོག་གྱུ།

ཕེན་གྱི་དོ་སློང་།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕེན་ཞེས་པའི་འཛམ་གླིང་ཁྱེད་ཡོངས་ཀྱི་ཚོམ་པ་པའི་ཆོགས་པ་འདི་
བཞིན་ཚོམ་པ་པོ་ནང་ཁྲལ་དབར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་། བསམ་ཚུལ་མཐུན་མིན་
ལ་མ་ལྟོས་པར་འབྲེལ་ལམ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱར་དམིགས་དེ་བཅུགས་པ་ཞིག་
ཡིན། ཕེན་འདི་བཞིན་ཆབ་སྲིད་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་
"མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ཤེས་ཡོན་མཚན་རིགས་རིག་གཞུང་གི་
ཆོགས་པའི་" རིམ་པ་ཀ་པའི་(U.N.E.S.C.O) (Category A) གནས་བབ་ཡོད་
པ་ཞིག་ཡིན། ཆོགས་པ་འདི་བཞིན་ཆོགས་སྡེ་དུ་མ་འདུས་ཡོད། དེ་རེ་རེ་ནས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོགས་མི་ནམས་མཚན་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་མི་མཚན། ཆོགས་ལྷགས་
ཀྱི་གོ་སྐབས་ནི། རྒྱལ་ཁབ། མི་རིགས། ཁ་དོག་ ཆོས་ལུགས་སོགས་
གང་ལའང་དབྱེ་བ་མེད་པའི་སློན་ས་ཆད་ལྷན་ཚོམ་པ་པོ་སྤྱི་འབྲེལ་ལའང་
ཡོད། ཆོགས་སྡེ་ནམས་རང་སྤྱོད་ཡིན་པས་ཆོགས་ལྷགས་སྤྱི་གཞི་རང་རང་
གིས་གཏན་འབབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཐོག་མར་ཕེན་ P.E.N. ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུའི་དོན་ནི། ལྷན་ངག་མཁན།
(Poets) གཏམ་བཟོ་དུ་རྒྱས་གར་བྲིས་མཁན། (Playwright) ཚོམ་ཡིག་བྲིས་
མཁན། (Essayist) ཚོམ་སྒྲིག་པ། (Editor) ཚོམ་སྒྲུང་བྲིས་མཁན།
(Novelist) བཅས་ལ་གོ་བ་ཡིན་ཡང་། ད་ཆ་ཆོགས་ལྷགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དེ་རྒྱང་
འཕྲིན་དང་གཞུགས་མཐོང་རྒྱང་འཕྲིན་གྱི་ཚོམ་བྲིས་པ། ཡིག་སྒྱུར་པ། ཡོ་རྒྱས་

སྤྱི་བ། གཞན་ཡང་ཚུམ་རིག་ལན་ལག་གང་ཅིའི་ནང་དྲག་ཏུ་ཞུགས་པའི་ཚུམ་པ་
 བོ་ནམས་ལ་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད། ཚོགས་མི་ཚང་མས་ཤེན་གྱི་ཙ་ཁྲིམས་ལ་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ས་དྲགས་བཞོད་དེ། དེར་འཁོད་ཆ་རྒྱན་ནམས་ལ་སྤྱད་བཅི་ཞུ་རྒྱུའི་དཔ་
 བཅའ་འཛིག་དགོས།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེན་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༢༡ ལོར་ལོན་ཏེ་ཏུ་ཚུམ་སྤྱད་ཀྱིས་མཁན་
 ལུས་སྤྱི་མིའི། ཨེའེ། ཏེ་ལོ་སན་ སི་ཀོ་ལི་མཚག་ནས་དབྱ་འཛུགས་གནང་
 ཟེ། གང་མགོགས་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་བྱུང། ད་བར་རྒྱལ་ཁབ་༩༩ ནང་
 ཚོགས་སྡེ་ ༡༠༠ དང་། ཚོགས་མི་གངས་ ༡༢་༠༠༠ ཡོད། སྤྱིར་རྒྱལ་ཁབ་
 གཅིག་གི་ནང་ཚོགས་སྡེ་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་། རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་ནང་སྤྱད་
 རིགས་སམ་ཚུམ་རིག་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་ཆོ། སྤྱད་རིགས་སམ་ཚུམ་རིག་
 སོ་སོའི་ཐོག་གིས་མཁན་ཚུམ་པ་ཤོ་ཚོས་རང་རང་གི་ཚོགས་སྡེ་ལྟ་རེ་རེ་འཛུགས་
 ཚོགས་ འོན་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ནང་ཚོགས་སྡེ་ལྟ་ལས་མང་བ་འཛུགས་མི་
 ཚོགས་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་ནང་ཡུལ་ཡུང་པན་རྒྱན་ས་ཐག་རིང་དྲགས་
 ན། ཚོགས་སྡེ་གཅིག་ལས་མང་བ་འཛུགས་ཚོགས་ ཚོགས་སྡེ་ལྟ་ཡོང་ཁྲིས་
 ཚོགས་སྡེར་མ་རྒྱུད་པའི་ཚུམ་པ་ཤོ་ཚོས་ད་ཡོད་དབྱས་ཚོགས་སྡེའི་ལན་ལག་
 བཙུགས་ན་འགྲིགས།

ཤེན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལ། སྤྱི་ཚབ་འཐུས་མིའི་ལྷན་ཚོགས་
 ཟེར། དེའི་ནང་ཚོགས་སྡེ་རེ་རེ་ནས་འཐུས་མི་གཅིག་གས་གཉིས་རེ་ཡོད། ལོ་
 རེར་ཚོགས་སྡེ་ཁག་མ་འདྲ་བ་ནས་ཤོ་སྤྱིག་ཞུས་པའི་ཚོགས་ཆེན་ནམ་ཚོགས་རྒྱང་
 གཉིས་རེ་ཚོགས་དགོས། ཚོགས་འཛུམས་དེ་ཆོའི་ནང་ཤེན་གྱི་ཚོགས་མི་སྤྱད་
 འཛུལ་ཞུགས་ཚོགས་པའི་ཚུམ་གྱིས་སྤྱོད་བགོ་གླིང་ཐོགས་ཀྱང་རྒྱུད་ཡོད། འདས་
 པའི་ལོ་བརྒྱའི་ནང་ལོ་ཡོད། ཀ་ར་ཀ་སི། ཏེ་ཀ་ཁྱོ། བི་ཏུ་ཡོ་ཀ ཉིས་

ཡུལ་ ལུ་སྒྲ་ནོ། མན་རུའན། མོ་འོལ། མས་ཁྱེ་རིག་མེ། ཁྱོ་རོན་ཁྱོ་མོན་
འོལ། ལུན་ཁོལ་སོགས་ཀྱི་ནང་ལུན་ཚོགས་ཚོགས་པ་རེད།

ཤེན་ནི་ལས་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་དུག་ཚོགས་པ་ཞིག་མིན་པས་ཚུམ་བར་ཚོང་པའི་
ལས་ཁྱུང་བྱེད་མི་ཚོགས་ འདི་ནི་ཚུམ་པ་པོ་ཚོས་དང་ཁྱེད་སྤྱི་ཚོགས་ཏེ་རང་རང་
ཀྱི་བྱ་རྒྱུ་ལས་ལོས་བསྐྱར་བྱ་སའི་ཁྱེད་སྤྱི་གས་ཤིག་ཡིན། འདི་ནི་རང་གི་སྤྱི་
ཁྱེད་ལ་སྤྱོད་བརྗོད་བྱས་པ་དང་དགའ་མོས་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་འབྲེམས་སྤྱི་
ཀྱིན་པས་བཅོན་དུ་ཚུད་པའམ། མནར་གཅོད་མྱོང་བཞིན་པའི་ཚུམ་པ་པོ་ཚོའི་
ཀྱིན་ཚབ་ཡིན།

ཤེན་གྱི་བྱ་བ་ཁོངས་བཅོན་དུ་ཚུད་པའི་ཚུམ་པ་པོའི་ཚོགས་རྒྱུང་གིས། འགྲོ་བ་
མཐོ་ཐོབ་ཐང་གི་ཚོགས་པ་དང་། ཤེན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཁག་གཞན་དང་མནར་འབྲེལ་
གྱིས་བཅོན་འཇུག་དང་མནར་གཅོད་འོག་གནས་པའི་ཚུམ་པ་པོ་ཚོའི་གནས་ཚུལ་
བསྐྱེད་དང་བྱ་བ་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཤེན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་མང་པོས་ཚུམ་པ་པོ་འདི་
རྒྱུ་ལས་ལ་ཆེ་བརྗོད་གྱིས་ཚོགས་མིར་འདེམས་བསྐོས་བྱེད་པ་དང་། ལྷན་སྐྱོར་སྤྱི་
ཁྱེད་ལུ་བ། ཁོང་ཚོའི་ཆེད་རོགས་བྱེད་པ། ལུ་བ་པའི་སྐབས་ཁོ་ཚོར་ཡི་གེ་འ
མེ་བ། དེ་བ། བྱོན་པ། སྤྱི་སོགས་ཀྱི་ལག་དྲགས་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། ཤེན་གྱི་
ཚོགས་སྤྱི་ཚང་མས་འཇམ་གྱིང་གང་སར་ལོ་ལྷན་བྱི་ཟླ་༡༡ ཚེས་༡༥ ཉིན་མོ་དེ་
བཅོན་དུ་བཅུག་པའི་ཚུམ་པ་པོ་ཡི་ཉིན་མོར་སྤྱང་བཙུ་བ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ཆེད་
རོགས་དབུལ་གསོག་རྒྱུ་དེ་མིགས་བསལ་ལས་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནི་ཐར་ལེ་ཆ་རུ་ཡོད་པའི་ཤེན་གྱི་ཇོ་བཤམ་ཐེབ་ཚོགས་པ་དེ་ནི་ལུ་སྤྱི་
གས་ཚོགས་ཤིག་ཡིན། བཅོན་འོག་དུ་གནས་པ་དང་མནར་གཅོད་མྱོང་བཞིན་
འི་ཚུམ་པ་པོར་འཚོ་བ་བཞིན་པའི་ནང་མི་སོགས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་སྐྱུ་
ལ། འཆར་འགོད་ཡིག་སྐྱར་དང་། སྤྱི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་རྒྱུང་ཞེས་

པ་དེས། དེ་གི་ཚོགས་ཆེན་དང་ཚོགས་ཆུང་སྐབས། ཚོམ་རིག་འགྲོ་མྱེད་གི་
 ཚོགས་འདུའི་གོམ་གཞི་གོ་སྒྲིག་ཏུ་བ་དང་། ཀའས་ཅིག་དེར་རབས་གི་ཚོམ་རིག་
 ཉམས་སྐྱད་རིགས་ "ཆུང་བ" ཉམས་འཛམ་སྒྲིང་གི་སྐྱད་རིགས་དང་། སྐྱད་
 རིགས་ཆུང་བ་ནང་ཁྲུལ་བཅས་ནང་པའ་སྐྱུར་ཡོང་ཐབས་སྐུལ་སྒྲོང་བྱེད་བཞིན་
 ཡོད། ཡང་རང་ཡུལ་མེད་པའི་སྐྱད་རིགས་གི་མགྱིན་ཆབ་བྱེད་བ་དང་། དེ་ནི་
 གསར་བསྒྲིགས་བྱས་པའི་སྐྱད་རིགས་རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་སྒྲོར་ལས་འགན་དེ་
 མཁུག་སྒྲོང་བུ་རྒྱུའི་དབང་ཆད་ཆ་ཆད་ཡོད། གཤམ་འཁོད་དུ་མ་བྱ་ལྟར་འདྲན་
 བྱས་པའི་སྐྱད་རིགས་ཐོབ་ཐང་སྒྲོར་གི་ལེ་ཆན་དེ། རྒྱལ་སྤྱིའི་འགོ་བཙུག་མིའི་ཐོབ་
 ཐང་གི་ཡོངས་ཁྲུབ་གསལ་བསྒྲུགས་ཁོངས་ཆུད་དགོས་པའི་རེ་འདུན་བཏོན་ཡོད།
 རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ཁོངས་རང་ཉིད་གང་ས་ཏུ་མི་རིགས་མཉམ་སྦྲེལ་ཚོགས་ཆེ་འདུ་ཞིག་
 ཁོངས་བདག་པའམ་ཞུགས་ཀྱང་དེའི་སྐྱད་ཡིག་ཐོག་ནས་གཞུང་དམངས་གཞིས་ཀའི་
 བྱ་བར་ཡིག་རག་གཉིས་ཐོག་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡོད།...

ཞིབ་དེར་མོས་པའི་ཚོམ་པ་པའི་ཚོགས་ཆུང་ཞེས་པ་ལོ་ལྷར་སོ་ལོའོ་ལེ་ནི་ཡའི་གོང་
 ཁྱེར་གྱི་ལེ་ཐ་ལ་ཚོགས་དེ་འཛམ་སྒྲིང་ནང་ཚོམ་པ་པོ་ཆོས་ཞི་བདེ་ལྗེར་འཇགས་ཡོང་
 རྒྱར་བུ་བའི་ལྷར་བྱེད་དགོས་མིན་དང་། ཚོགས་ཆུང་འདིའི་མིང་ཚོམ་པ་པའི་སྤྱི་
 ཚོགས་གི་ལས་འགུལ་ཚོགས་ཆུང་ཞེས་པར་བསྐྱུར་རྒྱུའི་དགོངས་པ་བཞེས་བཞིན་
 ཡོད། ལོ་ལྷར་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣ ཉིན་ཞིབ་དེར་མོས་པའི་ཚོམ་པ་པའི་ནིན་མོ་
 རྒྱར་བཙུག་གི་ཡོད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ལོན་གྱི་དཔེ་དཔ་ཅེས་དེར་དུས་གི་ཚོམ་ཡིག་ཕྱོགས་བསྐྱུར་དང་མོ་
 རྒྱས་འགྲུལ་ས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་པར་འགོ་གྲོལ་མ་འདྲང་བའི་
 དཀའ་ངལ་ཡོད་ཀྱང་། རིུའི་ཚོམ་རིག་གཅེས་བསྐྱུས། རྒྱུའི་ལོན་གྱི་ཚོམ་རིག་

བཅས་བསྐྱུལ། ཨོ་སེ་ཁི་རི་ཡའི་ཚོམ་རིག་གཅེས་བསྐྱུས་ཁྲིང་རབས་ཀྱི་སྤྱད་སེའི་
ཚོམ་རིག་གཅེས་བསྐྱུས་ནམས་འདོན་སྤེལ་ཞུས་ཡོད།

ཚོགས་སྡེ་མང་པོས་ཚོམ་ཡིག་གི་སྒྲོར་གསར་འཕྲིན་དང་། སྐབས་
རགས་ཚོམ་རིག་སྒྲོར་དབ་རྒྱུད་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡོ་སྤྱད་གསར་འཕྲིན་
'རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕུན་' ཞེས་པས་དཔེ་འགྲེམས་ཁང་དང་། ཚོམ་སྤྱིག་པ། དཔེ་
ཚོད་དོད་མ་པ། གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྡེ་ཆ་ན་མང་བཅས་ཀྱི་སྤྱད་ལས་
ཁྲིབ་རྒྱུད་བའི་སྤྱད་ཡིག་ནང་བཏོན་པའི་དོད་དུས་ཀྱི་གཡ་ཆེའི་ཚོམ་ཡིག་ནམས་
འཛིགས་འབྲུལ་ཞུས་པ་དང་། པན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་དང་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་སུ་
ཐུགས་སློབ་གནང་བའི་ཚོམ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་བྲིས་ཚོམ་ནམས་སྐར་བསྐྱར་
ཞུས་པ་དང་། པན་གྱི་ཚོགས་མི་དང་བཙན་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་ཚོམ་པ་པོ་ཆེའི་
བྲིས་ཚོམ་ནམས་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུ་བ། ཚོགས་སྡེ་ཆེའི་གསར་འགྱུར་སྤེལ་ཏེ་
པན་རྒྱུན་དབར་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

པན་གྱི་ཚོགས་སྡེ་འཛུགས་སྤྱངས།

རང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆོས་ལུགས་དང་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་འབྲེར་སྤྱོད་གས་འབྲེ་མིན་
རྒྱ་གར་ཆེའི་ཚོམ་པ་པོ་ཚོགས་འདུར་བསྐྱོངས་ནས། ཁོང་ཆོར་པན་ནང་འཛུལ་
ཞུགས་བྱས་ན་འགན་འཁུགས་ཡོད་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས། གཡ་ཏེ་འཛུལ་
ཞུགས་བྱེད་ན་པན་གྱི་འདོད་རྒྱུལ་ལ་རྒྱུ་སྒྲོར་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་དོ་བདག་རེ་རེ་
ནས་པན་གྱི་ཅ་ཁྲིམས་འོ་བཤུས་ཤིག་ལ་རང་རང་གི་ས་ཏྲགས་བཞག་དོ་

དགོས། འོས་ཆོས་ཚང་བའི་ཚུམ་པ་པོར་ངོས་འཛིན་ལྷ་ཐུབ་པ་དང་། (དེའི་ཁོངས་
 རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྟན་གྲགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཚུམ་པ་པོ་འགའ་ཤས་ཚང་དགོས།) ཉུང་
 མཐར་ཉི་ཤུ་མ་ཙུ་བའི་མ་ལ་སྟགས་བཀོད་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཆོའི་ས་
 ཉགས། ཡོ་རྒྱས། བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་དཀར་ཆག་མཉམ་སྦྲུང་གིས་འོན་ཤིང་
 ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཁུངས་ཨ་མར་རྒྱལ་སྤྱིའི་པན་ཁོངས་རང་གི་ཆོགས་སྡེ་
 གསར་འཛུགས་ཡོང་བའི་སྟན་ལྷ་གཏོང་དགོས། སྟན་ལྷ་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱང་ཆེས་
 སྤྱ་ཚབ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་ཐངས་ཁྲེས་མར་འབུལ་གྱི་རེད། ཆོགས་འདུ་དེར་
 བྱེད་རང་གིས་བྱར་ཉན་ཞིག་བཏང་ཆོག་པའི་ཐོབ་དབང་ཡོད། བྱེད་ཀྱི་ཆོགས་སྡེ་
 དེའི་འོས་འདེམས་ཚར་མ་ཐག་བྱར་ཉན་དེར་ཆོགས་བཅར་ངོ་མའི་དབང་ཆ་དཔེ་
 རྒྱ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་བྱར་ཉན་གཏོང་མ་ཐུབ་ན་བྱེད་ཀྱི་ཆོགས་སྡེ་དེ་ངོ་ཚབ་མེད་པའི་ཐོག་
 ནས་འོས་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཆོགས་ལྷགས་བྱུང་བའི་ཁྲེས་ཆོགས་གཙོ་དང་
 བྱང་ཆེ། འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཆོགས་བཅས་འོས་འདེམས་བྱེད་དགོས། ཆོགས་
 སྡེ་གང་ཞིག་འོས་འདེམས་བྱས་མཚམས་ཆོགས་སྡེའི་ཐོབ་ཐང་དང་འགན་འཁུའི་
 ཆང་ཡོད། སྤྱ་ཚབ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་འདུར་ཆོགས་བཅར་གཉིས་གཏོང་
 ཆོག སྤྱ་ཚབ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་ནི་ཆོགས་ཆེན་དང་ཆོགས་རྒྱུད་གང་དུང་
 དང་བསྟན་ནས་ཆོགས་ཀྱི་ཡོད། ཡོ་རེར་ཐངས་གཉིས་རེ་ཆོག་དགོས་པའི་ ཡོ་
 རེའི་ཆོགས་ཆེན་དང་ཆོགས་རྒྱུད་སྐབས་གོ་སྒྲིག་ལྷ་རེས་ཀྱིས་ཆོགས་སྡེ་དེས་མགོན་
 ཁང་གོ་སྒྲིག་ལྷ་དགོས། ཆོགས་མི་གཞན་ན་མས་ཆོགས་འདུར་བཅར་ན་འགྲིགས་
 ཀྱང་འགྲོ་གྲོན་རང་ཉིད་ནས་གཏོང་དགོས། ཆོགས་སྡེ་དེར་ཆོགས་འདུའི་སྐབས་
 གོས་ཆོད་སྐྱོང་རྒྱ་དང་འོས་འདེམས་བྱ་རྒྱུའི་ཐོབ་དབང་ཡོད། ཆོགས་སྡེ་ཆོས་
 རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཁུངས་ཨ་མར་ཡོ་རེར་ཆོགས་མི་རེ་རེའི་ཆོགས་དོད་ཨ་སྐྱོར་ ༡༠

སྒྲོད་དགོས་སྒྲུ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོན་གྱི་དུས་དེའི་ཚར་གཉིས་ཀྱི་ཚོད་དགོས། (དུས་
དེའི་རིན་ཚད་དཔྱད་སྒྲོར་ ༩ གས་དེ་ཡི་འཇམ་མགས་གྱི་ཨ་སྒོར་སྒྲོད་དགོས་)

ཚོགས་སྡེ་ཚར་མ་རང་སྒྲོར་ཡིན་པས་རང་རང་གི་བྱེད་སྒོ་ལས་འཆར་ནམས་
རང་རང་གི་བཀོད་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཁུངས་ལ་སྙན་སེང་ཞུ་
དགོས།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཁུངས་དོན་ནས་ཚོགས་སྡེ་ཚོར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་འཆར་གྱི་གནས་
འཕྲིན་གཏོང་གི་རེད།

འབྲུལ་རིག་པ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ཀྱིས་དབྱིན་ཡིག་ནས་བོད་རྒྱུར་ཞུས།
ལྷ་བཟང་ཚེ་རིང་དང་བཀའ་མཐོན་རྒྱུར་ནས་བཅོས་སྒྲིག་ཐངས་གཅིག་པོ་ལྟེ་སོང་།

